กระปุกธรรม ๒

2009



กระปุกธรรม ๒

แจกเป็นธรรมทาน


กระปุกธรรม2

สารบัญ

กระปุกใบที่ ๑

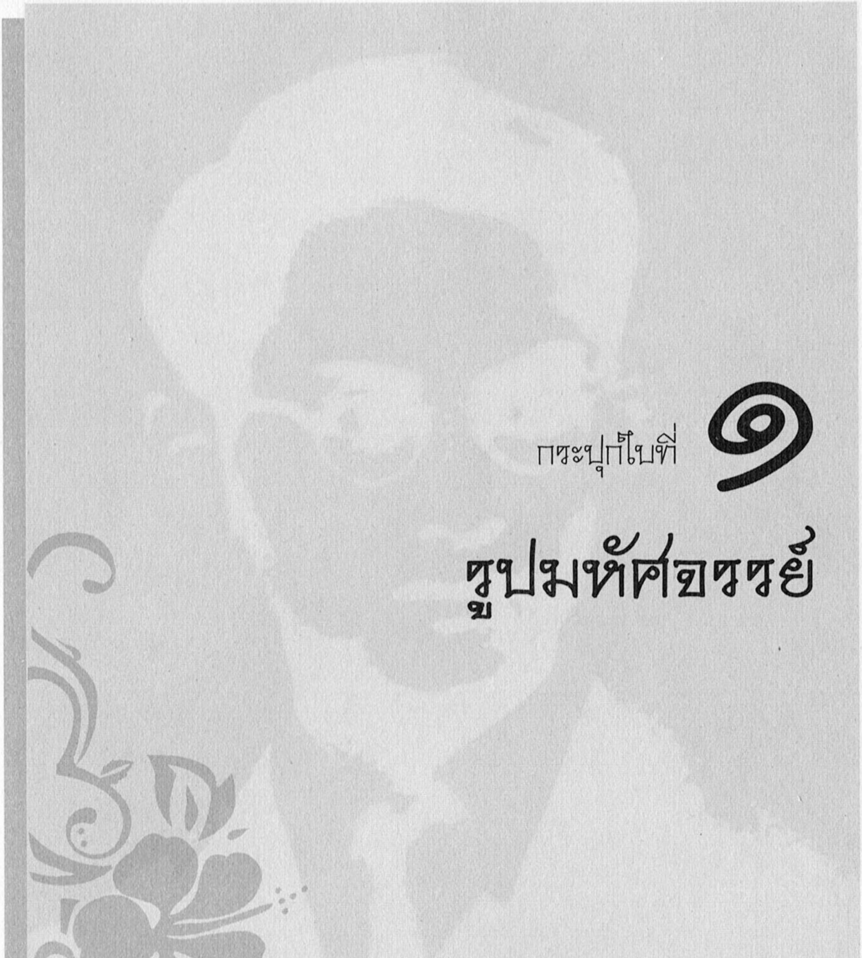
กระปุกใบที่ ๒

กระปุกใบที่ ๓

กระปุกใบที่ ๔

กระปุกใบที่ ๑๒

กระปุกใบที่ ๑๓



กระปุกใบที่ ๑
รูปมหัศจรรย์



เพียงจ้องไปที่ จุด 4 จุดตรงกลางรูป
เพียง ครึ่งนาที - 1 นาที
แล้วหันหน้าเข้าผนังห้อง
แล้วกระพริบตาถี่ ๆ หลาย ๆ ครั้ง

กระปุกใบที่ ๒

คติเรื่องเงินซื้อได้

เงินซื้อได้

เงิน	ซื้อเตียงนอนได้	แต่ซื้อหลับเป็นสุขไม่ได้
เงิน	ซื้อกระดาษปากกาได้	แต่ซื้อความเป็นกวีไม่ได้
เงิน	ซื้ออาหารดีๆ ได้	แต่ซื้อความอยากรับประทานไม่ได้
เงิน	ซื้อความประจบสอพลอได้	แต่ซื้อความจริงใจไม่ได้
เงิน	ซื้อการตามใจได้	แต่ซื้อความจงรักภักดีไม่ได้
เงิน	ซื้อเพชรนิลจินดาได้	แต่ซื้อความงามไม่ได้
เงิน	ซื้อความสนุกชั่วครู่ได้	แต่ซื้อความสุขไม่ได้
เงิน	ซื้อเพื่อนร่วมเดินทางได้	แต่ซื้อเพื่อนแท้ไม่ได้
เงิน	ซื้ออำนาจราชศักดิ์ได้	แต่ซื้อปัญญาไม่ได้
เงิน	ซื้ออาวุธยุทธภัณฑ์ได้	แต่ซื้อสันติสุขไม่ได้
เงิน	ซื้อเมียที่สวยได้	แต่ซื้อแม่ที่ดีให้ลูกไม่ได้
เงิน	ซื้อวัวซื้อควายนกฝูงก็ย่อมได้	ระวัง อย่าถูกซื้อไปรวมด้วยหละ

กระปุกใบที่ ๓

มงคลชีวิต

มงคลที่ ๑๑

มาตาปิตุ อุปฏฺฐานํ การบำรุงมารดาบิดา

มารดา แปลว่า ผู้ยกย่องเทิดทูนบุตร **บิดา** แปลว่า ผู้คุ้มครองดูแลรักษาบุตร ทำให้บุตรเป็นผู้มีเกียรติในสังคมเพราะมีสกุล

การบำรุงมารดาบิดา คือการเลี้ยงดูอุปัฏฐากรับใช้ การปรนนิบัติด้วยสักการะและนอบน้อมด้วยการให้ข้าวน้ำ ผ้า ที่นอน การอบกลิ่น การอาบน้ำ และการล้างเท้าเป็นต้น

ความสำคัญของมารดาบิดาในฐานะ ๔ อย่าง คือ

๑. มารดาบิดาเป็นพรหมของบุตร เพราะท่านทั้งสองเป็นผู้มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาต่อบุตร (ซึ่งเหมือนอุปนิสัยของพรหม)

๒. มารดาบิดาเป็นบุรพเทพของบุตร บุรพเทพมี ๓ ประเภท คือ

๒.๑ **อุปัตติเทพ** คือ เทวดาโดยอุบัติในชั้นต่างๆ

๒.๒ **สมมุติเทพ** คือ ผู้มีบุญญาธิการมาก เช่น พระเจ้าแผ่นดิน

๒.๓ **วิสุทธิเทพ** คือ พระขีณาสพ(พระอรหันต์)

มารดาบิดาเปรียบเหมือนวิสุทธิเทพซึ่งเป็นเทพชั้นสูงสุด เพราะมีจิตใจบริสุทธิ์ดุจพระอรหันต์ มีความประพฤติดังเทพจึงเป็นเทพองค์แรกของบุตร สอนบุตรให้รู้จักเทพอื่นๆทีหลัง เวลาบุตรทำความผิดพลาดก็ปรารถนาให้ความเจริญเกิดขึ้นทดแทนโดยเร็ว ทำตนเพื่อประโยชน์สุขแก่บุตร เป็นทักขิไนยบุคคลของบุตร เมื่อบุตรเคารพสักการะมารดาบิดาและขอพรจากท่าน ย่อมทำให้เกิดผลานิสงส์มาก

๓. มารดาบิดาเป็นบูรพาจารย์ของบุตร สอนให้บุตรรู้จักสิ่งต่างๆ ทุกอย่างทั้งความรู้ ทางโลกและทางธรรม (เท่าที่ท่านสอนได้) จึงนับว่าเป็นครูคนแรกของบุตร ส่วนครูอาจารย์ต่างๆเป็นครูที่บุตรรู้จักทีหลัง

๔. มารดาบิดาเป็นอาหุไนยบุคคลของบุตร เป็นผู้ที่บุตรควรนำสิ่งของทั้งหลาย (เช่นปัจจัยสี่) นำมาบูชาต้อนรับ และเป็นบุคคลที่บุตรควรนำเครื่องของมาสักการะบูชา เพราะเหตุแห่งคุณที่ท่านมีมาก ย่อมให้ผลานิสงส์ต่อบุตรมาก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เพราะมารดาบิดาเป็นผู้ให้การอนุเคราะห์แก่บุตรทั้งหลาย จึงถูกเรียกว่าเป็นพรหม บูรพาจารย์ อาหุไนยบุคคล ของบุตรทั้งหลาย" (บุรพเทพรวมอยู่พรหมเพราะพรหมเป็นประธานในหมู่เทพ)

เมื่อหวนระลึกถึงพระคุณของมารดาบิดาที่มีมากยิ่งต่อบุตร บุตรจึงควรทดแทนพระคุณของท่าน เช่น การให้ปัจจัยสี่และทำความดีทุกอย่างแก่ท่าน ให้สถานะสูงส่งที่ท่านพอใจ เป็นการให้ความสุขทางโลกประการต่างๆ ก็ยังถือว่าตอบแทนบุญคุณไม่หมด ไม่สามารถเทียบเท่ากับการได้ตอบแทนพระคุณด้วยการให้สิ่งสูงสุดดังต่อไปนี้

การตอบแทนพระคุณสูงสุดต่อมารดาบิดา

๑. สามารถทำให้มารดาบิดาผู้ที่ไม่มีศรัทธา ให้มีศรัทธา

๒. สามารถทำให้มารดาบิดาผู้ไม่มีศีล ให้เป็นผู้มีศีล

๓. สามารถทำให้มารดาบิดาผู้มีความตระหนี่ ให้เป็นผู้รู้จักบริจาค

๔. สามารถทำให้มารดาบิดาผู้ติดความลุ่มหลงขาดปัญญา ให้เป็นผู้มีความเห็นแจ้งแห่งสัจจธรรม (เป็นผู้มีปัญญาสัมปทา)

การที่กระทำต่อมารดาบิดาข้างต้นนี้ ถือว่าเป็นการได้ตอบแทนพระคุณที่ประเสริฐที่สุด เพราะเป็นบุญกุศลที่จะทำประโยชน์ทั้งในโลกนี้และโลกหน้าแก่ท่านทั้งสอง

การบำรุงมารดาบิดา แบ่งออกตามลักษณะบุคคลได้ ๒ อย่าง คือ

๑. การบำรุงมารดาบิดาของคฤหัสถ์ กระทำได้ด้วยการนำเครื่องสักการะมาบูชาและการเคารพกราบไหว้

๒. การบำรุงมารดาบิดาของบรรพชิต กระทำได้ด้วยการนำเครื่องสักการะมาให้อย่างเดียว แต่ไม่กราบไหว้ เพราะความที่เป็นบรรพชิตอยู่ในฐานะที่สูงกว่า

มารดาบิดาถือว่าเป็นผู้อยู่ทิศเบื้องหน้าของบุตร เพราะท่านเป็นผู้มีอุปการะสูงสุดต่อบุตร บุคคลที่ควรให้การเลี้ยงดู ได้แก่ มารดาบิดา บุตร ภริยา ทาสกรรมกรและมิตรทั้งหลาย

บุตรบำรุงมารดาบิดาด้วยฐานะ ๕ ดังนี้

๑. ท่านเลี้ยงดูเราแล้วเราต้องเลี้ยงดูท่านตอบแทน

๒. ช่วยทำกิจต่างๆ ของท่าน

๓. ช่วยดำรงวงศ์สกุลให้ดี

๔. ปฏิบัติตนให้สมควรกับเป็นผู้ได้รับมรดก

๕. เมื่อมารดาบิดาสิ้นชีวิตไปแล้ว บุตรทำบุญอุทิศบุญกุศลไปให้

โทษแห่งการอกตัญญูต่อมารดาบิดา ยังผลให้ได้ประสบแต่ความทุกข์ ในชาตินี้ย่อมได้รับการประณามและติเตียนว่าเป็นผู้อกตัญญู ทำสิ่งใดก็หาความเจริญไม่ได้ เมื่อกายแตกดับตายไปย่อมมีอบายภูมิเป็นที่ไป เช่น การทำร้ายร่างกายบุพการี

เรื่องพระโมคคัลลานะ

พระมหาโมคคัลลานะในอดีตชาติหลงเชื่อคำภรรยายุยง ได้ทำร้ายร่างกายมารดาบิดา เมื่อสิ้นชีพได้รับผลกรรมตกนรกเป็นเวลานาน เมื่อเกิดเป็นมนุษย์บรรลุพระอรหันต์แล้ว ก็ยังไม่พ้นเศษกรรมเก่า ทำให้ชาติสุดท้ายถูกโจรทุบตีร่างกายแหลกละเอียดจนตาย

มงคลที่ ๑๕
ทานญฺจ การให้ทาน

การให้ทาน คือการเสียสละ การบริจาค การละเว้นผลประโยชน์ที่จะได้ด้วยการเบียดเบียนผู้อื่น มี ๓ อย่าง คือ

๑. **เจตนาทาน** (จาคเจตนา) มีความตั้งใจให้ (มาจากจิตใจภายใน) ซึ่งเป็นการให้ทานแล้ว เป็นไปเพื่อความไม่โลภ (ทำให้ได้รับความอิ่มใจ)

๒. **วิรัติทาน** (อภัยทาน) มีการให้จากภายในใจ เป็นไปเพื่อความเว้นจากการมีโทสะ เช่น การให้เพื่อเว้นจากการละเมิดศีล ๕ มีความตั้งใจให้ความไม่เบียดเบียนแก่ใคร และหากใครทำให้เราเจ็บแค้นใจ (เป็นคู่เวร) เราอดทนละเว้นให้อภัยทานได้ (ไม่โต้ตอบและผูกอาฆาต) จะทำให้ได้อานิสงส์มีกำลัง

๓. **วัตถุทาน** (ไทยธรรม) การให้สิ่งของวัตถุด้วยความศรัทธาหรือความเมตตา การให้ทานในข้อนี้ ต้องมีวัตถุจึงจะครบสมบูรณ์ เป็นไปเพื่อการสักการะ

การให้วัตถุทาน มีองค์ ๓ คือ

๑. **ผู้ให้ทาน** มีเจตนา ๓ กาล

๑.๑ กาลก่อนให้มีความตั้งใจดี มีจิตแน่วแน่ในขณะที่คิดจะให้ทาน อย่าให้อะไรมาขัดขวางความตั้งใจ

๑.๒ กาลขณะให้ทำใจเลื่อมใส การกระทำทานที่เราให้นี้เพื่อเป็นปัจจัยเบื้องต้นแห่งมรรคผล เป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น

๑.๓ กาลหลังจากให้แล้วทำใจให้เบิกบาน อย่าให้จิตใจห่อเหี่ยว เป็นการเสียเจตนาที่ดีทีหลัง ทำให้ผลของทานน้อย เป็นการทำบุญไม่เข้าถึงบุญ เช่น การเสียดายของที่ให้แล้ว

๒. **วัตถุทาน** เป็นวัตถุที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์และความสุจริต ชอบธรรม เช่นไม่ได้มาจากการยืม การขโมย หรือคดโกง โดยเฉพาะของที่ให้มีเจตนาทำด้วยฝีมือตนเอง ยิ่งทำให้เกิดความปิติยิ่ง

๓. **ผู้รับทาน** เป็นผู้บริสุทธิ์ในศีล มีศีลบริสุทธิ์ตั้งแต่ศีล ๕ ศีล ๘ จนถึงศีลของพระภิกษุ (สมณะและพราหมณ์) การมีอานิสงส์มากน้อยขึ้นอยู่กับการมีศีลมากน้อยก็ได้รับผลตามนั้น ชื่อว่าทานเพราะเป็นการให้แก่ผู้มีคุณด้วยความศรัทธา หรือเพราะเหตุแห่งคุณ เป็นต้น

เรื่องพราหมณ์ถวายสังฆทาน

มีเรื่องเล่าในกาลก่อนว่ามีพราหมณ์ผู้หนึ่งต้องการถวายสังฆทาน ได้ไปนิมนต์พระที่วัดให้มารับสังฆทานที่บ้านของตน แต่พระติดกิจกันหมดจึงส่งเณรรูปหนึ่งมาแทนเวลาต่อมาได้ไปทูลถามพระพุทธเจ้าในเรื่องนี้ว่าการที่เณรไปรับเครื่องสังฆทานแทนสงฆ์นี้ทำให้อานิสงส์ผู้ถวายเป็นอย่างไร ทรงตรัสว่าอานิสงส์เหมือนกันกับภิกษุไปรับเอง เพราะเณรไปในนามของสงฆ์

การถวายทานจะมีอานิสงส์มากคืออย่าเจาะจงเลือกภิกษุ เพราะเป็นปฏิบุคคลิกทาน (เฉพาะคน) จึงทำให้ได้อานิสงส์น้อยกว่าที่ควร

ผลของทาน มีดังนี้

๑. ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก คนทั้งหลายย่อมอยากคบหาเป็นมิตร

๒. ผู้ให้ย่อมได้รับเกียรติและมีชื่อเสียง

๓. ผู้ให้ย่อมให้แห่งใด ไม่มีความกระดากเก้อเขินเมื่ออยู่ในสังคม

๔. ผู้ให้เป็นบัณฑิต รู้จักเสียสละและลดละความตระหนี่

๕. เมื่อสิ้นชีวิตแล้วมีสุคติเป็นที่ไป เช่น เกิดเป็นคนร่ำรวย หรือเป็นเทวดาเสวยสุขในทิพย์วิมาน

โทษของการไม่รู้จักการให้ทาน เมื่อไม่รู้จักการให้มีแต่รับฝ่ายเดียว ย่อมไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย ละจากโลกนี้ไปแล้ว เกิดในภพใหม่ จะมีฐานะความเป็นอยู่ตกต่ำลำบากแร้นแค้น เช่น เกิดเป็นคนยากจนมาก ดังนั้น อยากจะเป็นผู้มีทรัพย์จึงควรรู้จักหมั่นให้ทาน



กระปุกใบที่ ๔

การ์ตูนธรรมะ

เรื่อง ตะเกียงวิเศษ

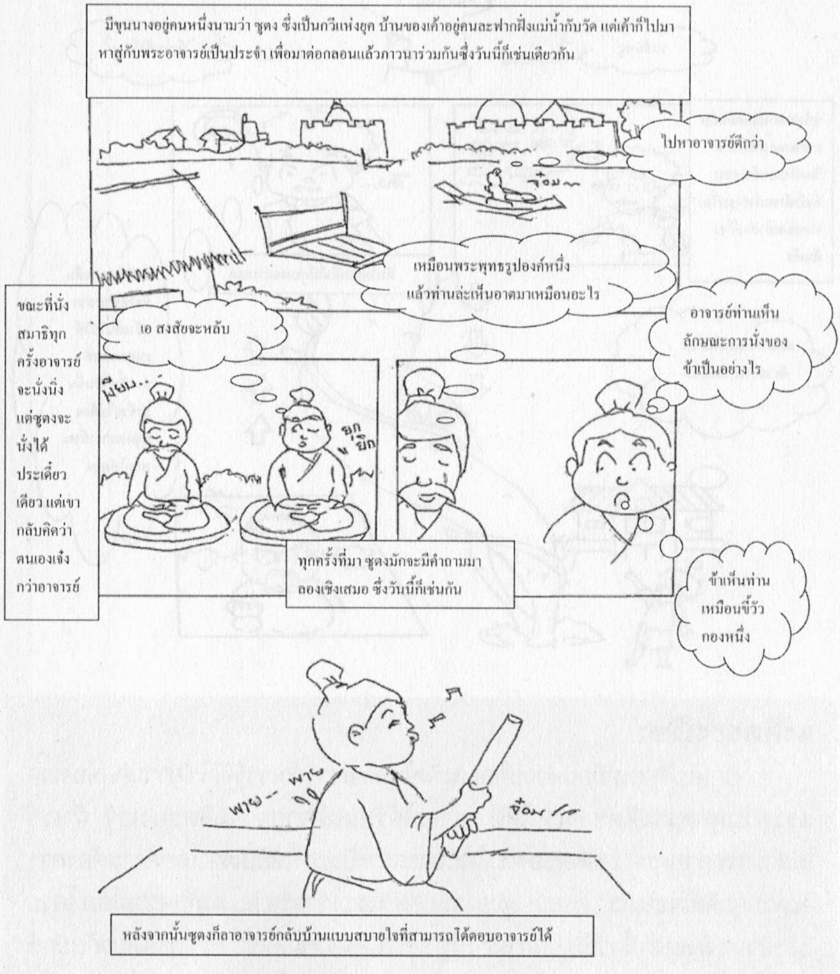


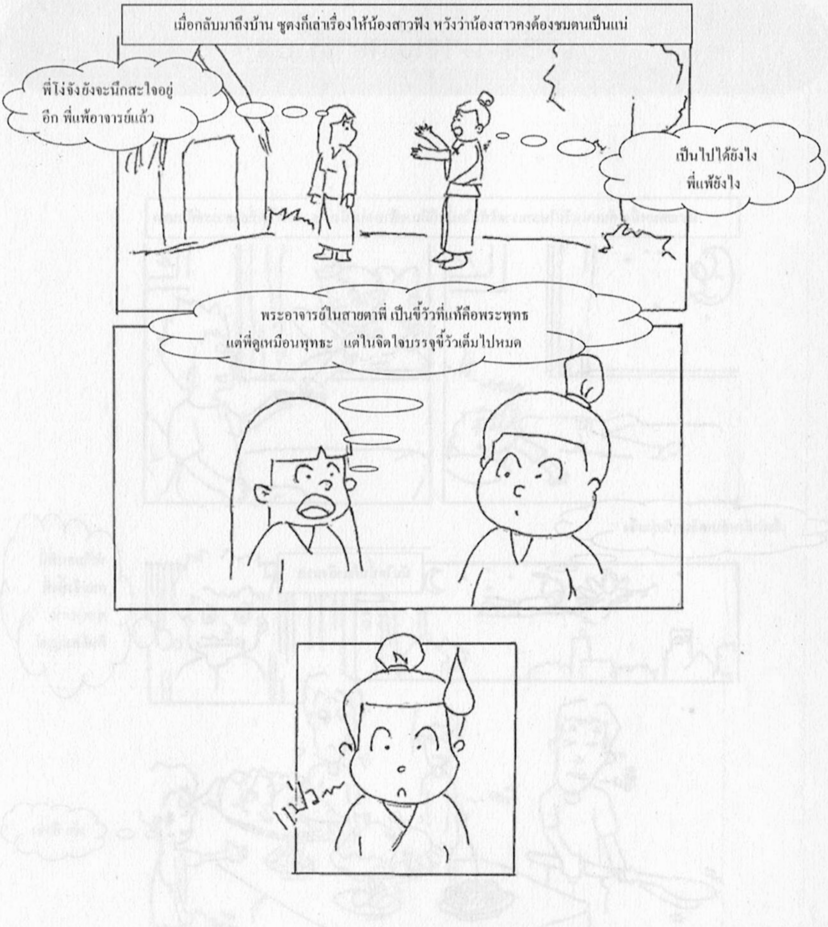


แง่คิดของเรื่อง

ยักษ์เปรียบเหมือนความคิดและจิตใจของเรา ถ้าเรารู้จักใช้ความคิดของเราและควบคุมความคิดของเราให้ดี เราจะได้รับผลดีจากความคิดของเรา ถ้าเราไม่สามารถควบคุมความคิดของเราได้มันจะสร้างปัญหาให้กับเรา โดยความต้องการจะควบคุมจิตใจของเรา ครอบคลุมอารมณ์ของเรา เราจะหวั่นไหวกับความโลภ โกรธ และอิจฉา สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นถ้าเราไม่รู้จักควบคุมความคิดของเราเช่นเดียวกับยักษ์ตนนี้ที่ข่มขู่ชายหนุ่ม ชายหนุ่มให้ยักษ์ปีนขึ้นลงที่เสาสูงต้นนั้น เราก็สามารถใช้ลมหายใจที่เข้าออกของเราที่อยู่กับเราตลอดเวลานั้น เป็นเสาสูงแทน

เรื่อง ใครคือขี้วัว

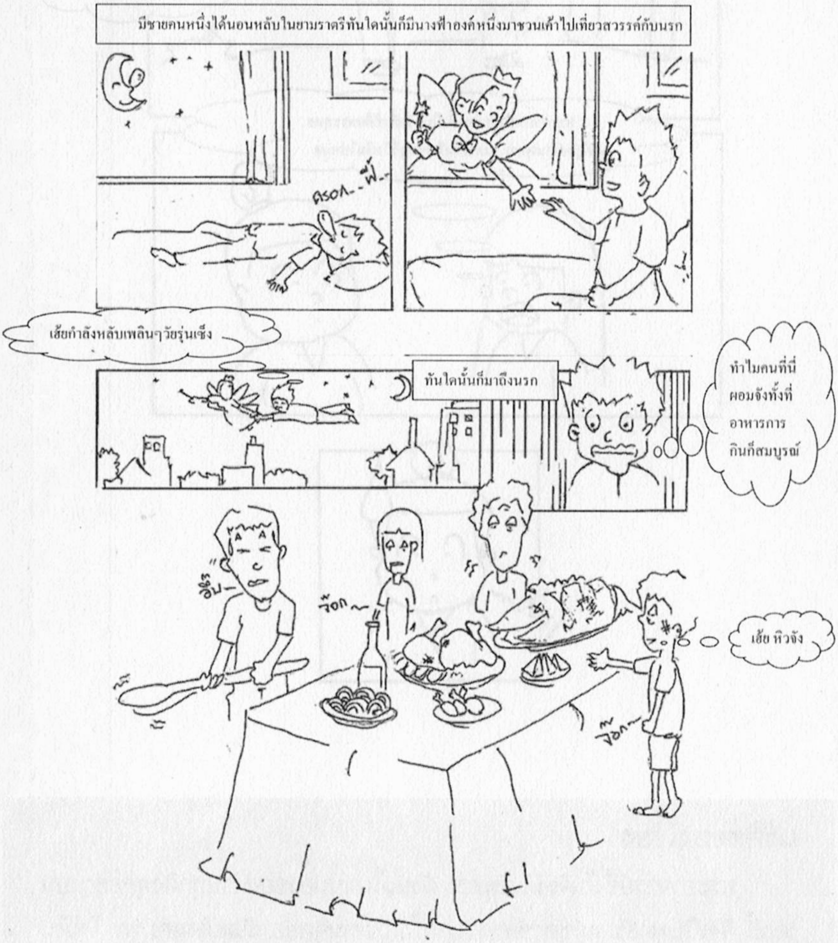




แง่คิดของเรื่อง

พระอาจารย์ซึ่งในจิตมีแต่พุทธะ ดังนั้นในมุมมองของท่านทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกนี้ จึงเป็นพุทธะ แต่ซูตงยังภาวนาไปไม่ถึงไหนจิตย่อมมีแต่สิ่งสกปรก จึงเห็นพระอาจารย์เป็นขี้วัว

เรื่อง นางฟ้าพาเที่ยว



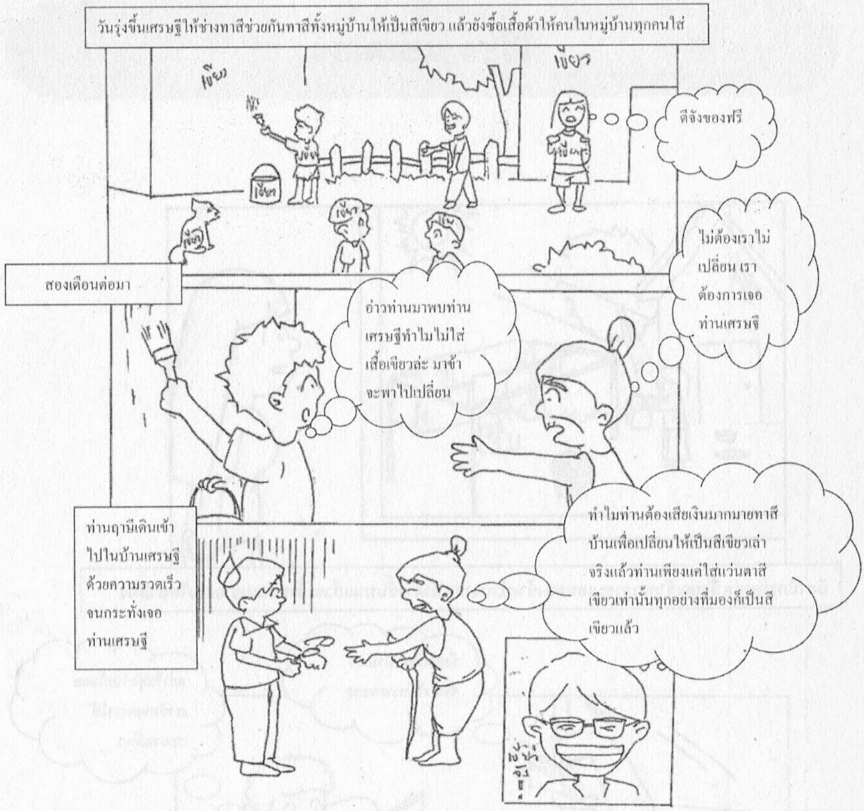


แง่คิดของเรื่อง

ที่นรกคนคิดแต่จะได้อย่างดียว คิดแต่เรื่องความสุขของตนเองคิดแต่ว่าเราจะได้อาหารที่เราชอบ แต่ที่สวรรค์นั้นมีการช่วยเหลือกัน มีความรักสามัคคีกัน คำนึงถึงความสุขของคนอื่นด้วย ก็ได้รับความสุขกันทุกคน

เรื่อง สีเขียว

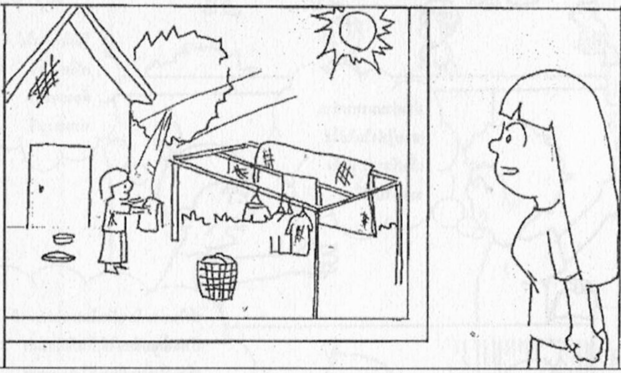

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้วมีเศรษฐีอารมณ์ร้าย มักจะปวด ศีรษะอยู่เป็นประจำ
โอ๊ย ปวด
จนต้องประกาศหาคนมารักษาแต่ก็ไม่มีใครรักษาได้
จะรีบไปไหนกันช่วยเราด้วย
ไม่ไหว
อยู่มาวันหนึ่งมีฤาษีมาเยี่ยมท่านเศรษฐีแล้วบอกวิธีการรักษา
วิธีการรักษาไม่ยากเลยเพียงแต่เจ้าต้องมองทุกอย่างให้เป็นสีเขียว



แง่คิดของเรื่อง

หากเราต้องการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา ไม่จำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนทุกคนหรือทุกอย่างเราเพียงแค่เปลี่ยนตัวของเราเองก่อนแล้วเราจะพบว่าทุกสิ่งรอบตัวเราก็เปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน

เรื่อง แอบมอง



มีสามีภรรยาคู่หนึ่งทุกเช้าภรรยาจะแอบมองข้างบ้านจากหน้าต่างชั้นบนแล้วจะวิ่งกลับมารายงานให้สามีฟัง



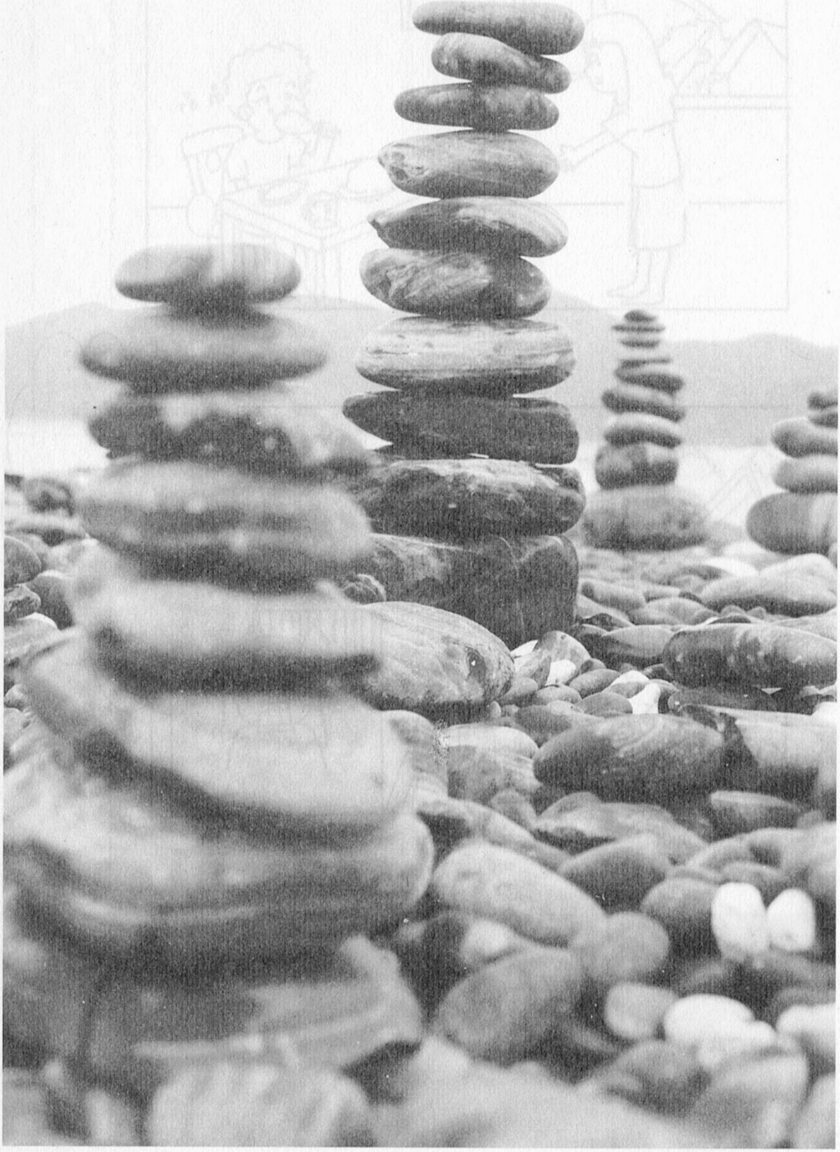
ซึ่งภรรยาจะแอบดูแล้วกลับมารายงานสามีอย่างนี้ทุกเช้า





แง่คิดของเรื่อง

ทุกข์ หรือ สุข นั้นอยู่ที่ใจเรากำหนด แต่ถึงอย่างนั้นผิดชอบชั่วดี ก็ยังถือเป็นภาระทางจริยธรรมของเราอยู่



กระปุกใบที่ ๕

เรื่องเครื่องกรองสามชั้น

เรื่องเครื่องกรองสามชั้น

โดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

นานมาแล้ว ณ ประเทศกรีก นักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่คนหนึ่งชื่อว่า โซเครติส กำลังนั่งอ่านหนังสืออยู่ที่บ้านของเขาตอนนั้นเอง มีเพื่อนคนหนึ่งแวะมาทักทายและกล่าวว่ามีเรื่องเกี่ยวกับใครคนหนึ่งจะเล่าให้ฟัง

โซเครติสบอกเพื่อนว่า *"เพื่อนเอ๋ย รอเดี๋ยวก่อน ก่อนที่เพื่อนจะเล่าเรื่องของเพื่อนนั้นเพื่อนได้นำเรื่องของเพื่อนไปกรองกับ**เครื่องกรองสามชั้น**มาแล้วหรือยัง"*

เพื่อนของโซเครติสงงมาก ถามกลับว่า *"เครื่องกรองสามชั้นอะไรหรือ"*

"เป็นเครื่องกรองที่ทำให้เรารู้ว่า เรื่องของเราควรส่งต่อถึงผู้อื่นหรือไม่" โซเครติสตอบ

"ข้าก็ยังงงๆ อยู่ดีล่ะ ไหนลองบอกส่วนประกอบของแต่ละชั้นกรองมาซิ"

โซเครติสจึงบอกว่า *"**เครื่องกรองชั้นแรกคือ ความจริง** ขอถามหน่อยเรื่องที่เพื่อนจะพูดหรือเล่าออกมาเป็นความจริงหรือไม่"*

เพื่อนของโซเครติสบอกว่า *"ข้าก็ไม่รู้เหมือนกัน เพราะฟังมาจากคนอื่นอีกที แต่เขาก็บอกมาว่าเป็นเรื่องจริงนี่"*

"ถ้าเพื่อนไม่ได้ประสบเรื่องนั้นด้วยตนเอง เพื่อนอย่าเพิ่งแน่ใจเลยว่าเป็นเรื่องจริง ดังนั้นเพื่อนจะนำเรื่องที่เพื่อนก็ไม่รู้ว่าจริงหรือเปล่ามาเล่าให้ข้าฟังอย่างนั้นหรือ?" โซเครติสกล่าวแก่เพื่อนของเขา

"แล้วเครื่องกรองชั้นที่สองล่ะ" เพื่อนถามต่อ

*"**ชั้นที่สองคือ ความดี** ขอถามหน่อยว่า เรื่องที่เพื่อนจะเล่านั้นเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่"* โซเครติสย้อนถาม

"ไม่ดีเลย เพราะที่ข้ากำลังจะเล่าให้ท่านฟังเป็นเรื่องเกี่ยวกับความไม่ดีของคนอื่น"

"ถ้าอย่างนั้นเพื่อนจะเอาทั้งเรื่องไม่จริงและขณะเดียวกันก็เป็นเรื่องไม่ดีด้วยมาเล่าให้ข้าฟังอย่างนั้นหรือ เอาล่ะเพื่อน แม้ว่าเรื่องของเพื่อนจะเป็นเรื่องไม่จริงและไม่ใช่เรื่องดีแต่เรามาดูกันก่อนก็ได้ว่า เรื่องของเพื่อนจะผ่านเครื่องกรองชั้นที่สามได้หรือไม่"

"มันคืออะไรล่ะ" เพื่อนโซเครติสถาม

*"**ชั้นที่สามคือ ประโยชน์** เรื่องที่เพื่อนจะเล่าให้ข้าฟัง เมื่อฟังแล้วทำให้เกิดประโยชน์อันใดหรือไม่เล่า"*

เพื่อนโซเครติสตอบว่า *"เห็นจะไม่มีประโยชน์อันใดเลยท่าน"*

*"ถ้าอย่างนั้น....ในเมื่อเรื่องนั้น **ไม่ใช่เรื่องจริง เป็นเรื่องไม่ดี และไม่มีประโยชน์** เพื่อนก็อย่าได้เล่าให้ข้าฟังเลย เก็บไว้ที่ตัวเพื่อนเองดีกว่า"*

เพื่อนของโซเครติสอึ้งไป และใช้ความคิดเพื่อพิเคราะห์คำพูดของโซเครติสอย่างหนักหน่วงก่อนจะลากลับโดยไม่ได้เล่าเรื่องนั้นให้เขาฟังอีกเลย

เธอทั้งหลายผู้ที่มีความเป็นปราชญ์อยู่ในตัวมักเสาะแสวงหาแต่สิ่งดีๆ ที่ทำให้หัวใจของเขาไม่ขุ่นมัวเพื่อที่ว่าความไม่ดีทั้งหลายจะได้ไม่มาแผ้วพานปัญญาของเขาบุคคลเหล่านี้ จึงมักจะคัดกรองแต่สิ่งดีๆ เข้าสู่ตนเอง แม้แต่การรับฟังก็ต้องผ่านเครื่องกรองสามชั้นเสมอคือ สิ่งที่เป็นความจริง สิ่งที่

เป็นความดี และสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราอาจจะไม่ใช่นักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่อย่างโซเครติส แต่เราก็นำวิธีการของเขามาใช้กับตนเองได้มีเรื่องมากมายเหลือเกินที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ทั้งเรื่องจริงและโกหก เรื่องที่เป็นความดีและความชั่ว เรื่องที่เป็นประโยชน์ และไม่มีประโยชน์ หากเราจะรับฟังทั้งหมดนี้ไปเสียทุกเรื่อง จิตใจของเราคงวุ่นวายน่าดู เพราะเรื่องโกหกจะชี้ให้เราหลงผิด เรื่องไม่ดีจะทำให้จิตใจของเราปั่นป่วน และเรื่องไม่เป็นประโยชน์ก็ทำให้ชีวิตเราตกต่ำ แต่ถ้าเธอรู้จักคัดกรองสาร และเลือกที่จะไม่เข้าไปเกลือกกลั้วกับสิ่งที่ไม่จริง ไม่ดี และไม่เป็นประโยชน์ได้ชีวิต เธอก็จะมีแต่ความสดชื่น รื่นเริง เช่นเดียวกับคนที่พูด หากได้รับฟังในเรื่องที่ไม่จริง ไม่ดี และไม่เป็นประโยชน์แล้วไซร้ ก็จงเก็บมันไว้ให้ตายไปกับตัวเถิด อย่าได้แจกจ่ายแพร่งพรายไปสู่ผู้อื่นเลย**หากทำเช่นนี้ได้ ก็เท่ากับเธอไม่ได้ไปเพิ่มความทุกข์ให้ใคร และเป็นบุญกุศลแก่ชีวิตเธออีกทางหนึ่งด้วย**

กระปุกใบที่ ๖

เรื่องวิกฤติคือโอกาสทอง

เรื่องวิกฤติคือโอกาสทอง

โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

ณ กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีชาวนาคนหนึ่งเลี้ยงลาไว้ตัวหนึ่ง ซึ่งแก่มากแล้ว ด้วยความโง่ของมันดันเดินซุ่มซ่ามไปตกบ่อแห่งหนึ่ง มันร้องครวญครางอยู่เป็นเวลานาน ชาวนาเองก็พยายามใคร่ครวญหาวิธีที่จะช่วยมันขึ้นมา

ในที่สุดชาวนาหวนคิดขึ้นมาได้ว่า เจ้าลาก็แก่เกินไปแล้วอีกอย่าง บ่อนี้ก็ต้องกลบไม่คุ้มที่จะช่วยเจ้าลา ชาวนาจึงไปขอแรงชาวบ้าน เพื่อมาช่วยกลบบ่อ ทุกคนใช้พลั่วตักดินสาดลงไปในบ่อ ครั้งแรกเมื่อดินถูกหลังลา มันตกใจและรู้ชะตากรรมของตนเองทันที มันร้องโหยหวนสักพักหนึ่ง ทุกคนก็แปลกใจที่เจ้าลาเงียบไป

หลังจากชาวนาตักดินใส่บ่อได้สักสองสามพลั่ว เมื่อเหลือบมองลงไปในบ่อ ก็พบกับความประหลาดใจ ที่ลามันจะสะบัดดินออกจากหลังทุกครั้งที่มีผู้สาดดินลงไป แล้วก้าวขึ้นไปเหยียบบนดินเหล่านั้น ยิ่งทุกคนพยายามเร่งระดมสาดดินลงไปมากเท่าไร มันก็ก้าวขึ้นมาเร็วได้มากยิ่งขึ้น ในไม่ช้าทุกคนต่างประหลาดใจเพราะในที่สุด เจ้าลาก็สามารถหลุดพ้นจากปากบ่อดังกล่าวได้

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า

ชีวิตนี้อุปสรรคต่างๆ ที่ถาโถมเข้ามาหาเรา ก็เปรียบเหมือนดินที่สาดเข้ามาหาเรา จงอย่าท้อถอยและยอมแพ้ จงแก้ไขมันเพื่อที่จะก้าวสูงขึ้นเรื่อยๆ เปรียบเหมือนลาแก่ที่หลุดพ้นจากบ่อได้ ฉันใดฉันนั้น

อุปสรรคมีไว้ให้ก้าวข้ามไป ชีวิตคนเราก็เช่นกัน เราก็ต้องประสบกับโลกธรรมแปดเป็นธรรมดา คือ ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข ก็ต้องมีเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ แต่เมื่อเรามีทุกข์ มีปัญหา หรือต้องประสบกับวิกฤติหนักหนาสาหัสแค่ไหน ก็ให้อาศัยขันติ มีความอดทน

เมื่อมีความทุกข์ หยุดทำ หยุดพูด หยุดคิด ตั้งสติใช้ปัญญา อาศัยอดทน อดกลั้น หยุดทุกสิ่งทุกอย่างไว้ก่อน ไม่ต้องคิดที่จะแก้ปัญหาภายนอก กำหนดรู้ลมหายใจออกยาวๆ ลมหายใจเข้าลึกๆ ให้มีสติ มีความรู้สึกตัวกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกติดต่อกัน ต่อเนื่องกัน มีสมาธิตั้งมั่นกับลมหายใจ ปล่อยวาง

ความรู้สึกที่ไม่ดี ปล่อยวางจิตใจให้ว่างๆ ว่างจากอดีต ว่างจากอนาคต ว่างจากความไม่สบายใจ เหลือแต่จิตที่มีแต่ความรู้สึกตัว เบิกบานใจ โอปนยิโก น้อมเข้าไปหาธรรมชาติของจิตที่เป็น ประภัสสร บริสุทธิ์ผ่องใส เมื่อจิตสงบสบายแล้ว จึงค่อยๆ คิดแก้ปัญหาด้วยสติปัญญา เมื่อจิตใจดีสบายใจทุกอย่างแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะค่อยๆ ดีขึ้น ให้มีความหวัง กำลังใจที่จะต่อสู้

... ทุกข์ที่สุดอยู่ที่ไหน ขุมทรัพย์ก็มีอยู่ที่นั่น ...

... ทุกข์ที่สุดอยู่ที่ไหน สุขที่สุดมันก็อยู่ที่นั่น นี่เป็นความจริง ...

... ไม่ว่าจะมีวิกฤติหรือเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับเรา สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต คือรักษาใจของเราให้ดี ให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาเป็นคุณธรรมประจำใจของเรา ...

กระปุกใบที่ ๗

เรื่องคำขอที่ยิ่งใหญ่

เรื่องคำขอที่ยิ่งใหญ่

โดย พระไพศาล วิสาโล

การอยู่ร่วมกันอย่างสันติเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความอยู่รอด ไม่ใช่แต่มนุษย์เท่านั้นที่ตระหนักถึงความจริงข้อนี้ สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอีกหลายชนิดที่อยู่กันเป็นฝูงก็ **"รู้"** เช่นกัน สัตว์เหล่านี้รู้ดีว่ามันไม่อาจอยู่ได้ด้วยลำพังตนเอง แต่ต้องพึ่งพาอาศัยตัวอื่นด้วย ความสมัครสมานสามัคคีจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก แต่ในการอยู่ร่วมกันนั้น การกระทบกระทั่งหรือความขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ในกรณีเช่นนั้นมันจะทำอย่างไร?

สัตว์หลายชนิดเลือกใช้วิธี **"คืนดี"** กัน เมื่อแพะทะเลาะกันเรื่องอาหาร ไม่นานมันจะกลับมาแสดงความเป็นมิตรต่อกัน เช่น เลียขนหรือเอาจมูกไซ้ลำตัวของปรปักษ์ที่เพิ่งปะทะกัน ปลาโลมาก็เช่นกัน หลังจากต่อสู้กันแล้ว มันจะเอาตัวมาสีกันเบาๆ หรือไม่ก็เอาปากดุนหลังของอีกตัว แม้แต่หมาป่าไฮยีน่าซึ่งขึ้นชื่อว่าดุร้ายและเจ้าอารมณ์ ก็ยังหันหน้าเข้าหากันหลังจากทะเลาะกันอย่างดุเดือด มีการเลียตัวหรือถูสีข้างกัน ยิ่งญาติที่สนิทกับมนุษย์ด้วยแล้ว ไม่ว่าชิมแปนซี กอริลล่า หรือโบโนโบ ล้วนเป็นนักคืนดีที่มีลูกเล่นพราวแพรว ไม่ใช่แค่หาเหาหรือเกาหลังให้เท่านั้น หากยังยอมให้ขึ้นคร่อม อย่างหลังนี้เป็นลักษณะเด่นของโบโนโบเลยทีเดียว

น่าสังเกตว่าในการคืนดีกันนั้น สัตว์ตัวที่อ่อนแอหรือพ่ายแพ้ในการต่อสู้จะเป็นฝ่ายริเริ่มเข้าหาก่อน (ยกเว้นโบโนโบ ซึ่งตัวที่ชนะจะเป็นฝ่ายริเริ่มก่อน) มองจากสายตาของมนุษย์ นี้เป็นเรื่องของกฎป่าที่ถือว่า

อำนาจเป็นใหญ่ ดังนั้นตัวที่อ่อนแอก็ต้องสยบยอมตัวที่แข็งแรง แต่มองในอีกแง่หนึ่ง จะสังเกตว่าสัตว์เหล่านี้ไม่เคยเถียงกันว่า ใครผิด ใครถูก แน่ละมันคงไม่มีปัญญาพอที่จะตั้งมาตรฐานถูก-ผิดอย่างมนุษย์ แต่อย่างน้อยมันก็รู้ว่าการเป็นศัตรูกันนั้นไม่มีผลดีทั้งต่อตัวมันเองและต่อทั้งฝูง มันอาจโง่ในหลายเรื่อง แต่มัน **"ฉลาด"** พอที่จะรู้ว่าเป็นมิตรกันนั้นดีกว่าเป็นศัตรูกัน จะโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองหรือการส่งผ่านทางพันธุกรรมก็แล้วแต่ การคืนดีจึงเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของสัตว์เหล่านี้

ในฐานะที่เป็นสัตว์ชั้นสูง มนุษย์ก็มีสัญชาตญาณคืนดีเช่นเดียวกัน ถึงแม้เราจะเลิกเลียตัวหรือหาเหาให้กันมานานแล้ว แต่เรามีวิธีหลากหลายมากในการคืนดีและผูกไมตรีกัน การให้ของขวัญเป็นตัวอย่างหนึ่ง แต่วิธีหนึ่งที่มีความสำคัญมากสำหรับมนุษย์เราก็คือ **การขอโทษ**

การขอโทษเป็นสิ่งสะท้อนถึงพัฒนาการของมนุษย์ จากการอาศัยพละกำลังเป็นเครื่องตัดสิน (might is right) มาเป็นการตัดสินโดยอาศัยความถูกต้องเป็นใหญ่ (right is might) กล่าวอีกนัยหนึ่ง **การขอโทษได้ช่วยให้การคืนดีพัฒนาไปอีกก้าวหนึ่ง แทนที่การริเริ่มคืนดีจะเป็นหน้าที่ของผู้อ่อนแอ ก็กลายเป็นภาระของผู้ที่ทำผิดพลาด แม้ว่าผู้นั้นจะมีอำนาจหรือพละกำลังเหนือกว่าก็ตาม**

การขอโทษมิใช่เครื่องหมายแสดงความอ่อนแอ มีแต่ในอาณาจักรสัตว์เท่านั้นที่ตัวอ่อนแอเป็นฝ่ายคืนดีก่อน **แต่สำหรับมนุษย์ผู้มีวัฒนธรรมแล้วผู้ที่เอ่ยปากขอโทษก่อนต่างหากคือผู้ที่เข้มแข็งกว่า เข้มแข็งเพราะ**

เขากล้ารับผิด เข้มแข็งเพราะเขากล้าขัดขืนคำบัญชาของอัตตาที่ต้องการประกาศศักดาเหนือผู้อื่น

การขอโทษเป็นเครื่องแสดงถึงความมีอารยะของบุคคลผู้กระทำการดังกล่าว เพราะแสดงให้เห็นถึงความรู้ผิดรู้ชอบในมโนธรรมสำนึกของเขา เป็นมโนธรรมสำนึกที่บอกเขาว่าความถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่าอำนาจ เยอรมันนีเป็นประเทศที่ทรงอำนาจยิ่งกว่าโปแลนด์ แต่เมื่อนายวิลลี่ บรันดต์ นายกรัฐมนตรีเยอรมันนีคุกเข่าต่อหน้าอนุสาวรีย์วีรชนโปแลนด์ที่กรุงวอร์ซอร์ เมื่อ ๓๕ ปีก่อน เพื่อแสดงการขอโทษแทนชาวเยอรมันที่ก่อกรรมทำเข็ญแก่ชาวโปแลนด์ในสงครามโลกครั้งที่ ๒ เขามิได้ทำให้เยอรมันนีตกต่ำหรืออ่อนแอลงเลย ตรงกันข้ามเยอรมันนีกลับมีเกียรติภูมิสูงส่งขึ้นในสายตาของชาวโลก เป็นเกียรติภูมิที่ไม่อาจสร้างขึ้นได้ด้วยแสนยานุภาพทางทหารหรือความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ

การขอโทษ แม้จะกล่าวด้วยถ้อยคำเพียงไม่กี่คำว่า "ผม (ฉัน) ขอโทษ" แต่ก็มีพลังพอที่จะสมานไมตรีที่ขาดสะบั้นให้กลับมั่นคงดังเดิมได้ในชั่วพริบตา คำขอโทษเปรียบเสมือนน้ำเย็นที่ดับเพลิงแห่งโทสะ เป็นดังมนต์วิเศษที่สยบความโกรธ และทำลายความพยาบาทให้ปลาสนาการไป

เด็กคนหนึ่งเสียชีวิตระหว่างการผ่าตัด หนึ่งในคณะศัลยแพทย์เสียใจมากที่เกิดความผิดพลาดขึ้น เมื่อออกจากห้องผ่าตัด เขาเดินไปหาแม่เด็กและกล่าวคำขอโทษ ในเวลาต่อมาแม่ของเด็กได้ฟ้องร้องเรียกค่าเสียหายจากหมอ ปรากฏว่าศัลยแพทย์ถูกฟ้องทุกคนยกเว้นหมอผู้นั้นผู้เดียว

ทนายความของคณะศัลยแพทย์เกิดความฉงนสงสัย แต่หมอผู้นั้นก็ไม่สามารถให้คำตอบได้ ทนายความจึงถามแม่ของเด็กระหว่างการซักพยานว่าทำไมถึงไม่ฟ้องหมอผู้นั้นด้วย คำตอบของเธอก็คือ **"เพราะเขาเป็นคนเดียวที่ใส่ใจ"**

มีคำไม่กี่คำที่สามารถเยียวยาจิตใจของผู้สูญเสียและเจ็บปวดได้ หนึ่งในนั้นคือคำขอโทษ แต่ทุกวันนี้คำขอโทษกลับเป็นคำที่ผู้คนเปล่งออกมาได้ยากที่สุด คนจำนวนไม่น้อยกลัวว่าการขอโทษเป็นการเปิดเผยจุดอ่อนของตนและเปิดช่องให้ผู้อื่นเล่นงานตนได้ หากหมอขอโทษก็แสดงว่ายอมรับผิดเท่ากับเปิดช่องให้ผู้เสียหายทำการฟ้องร้องได้ ดังนั้นจึงปิดปากเงียบ แต่ใช่หรือไม่ว่าการกระทำเช่นนั้นกลับทำให้ความขัดแย้งลุกลามมากขึ้น เพราะยั่วยุให้อีกฝ่ายทำการตอบโต้หรือกดดันด้วยวิธีที่รุนแรงขึ้น จนอาจลงเอยด้วยความเสียหายของทั้งสองฝ่าย

ทุกวันนี้เราใช้ "หัว" กันมากเกินไป จึงนึกถึงแต่ผลได้กับผลเสีย เราใช้ "ใจ" กันน้อยลง จึงไม่รู้สึกถึงความทุกข์ของผู้ที่เจ็บปวดจากการกระทำของเรา ยิ่งไปกว่านั้นนับวันเราจะมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีกันน้อยลงทุกที การคิดคำนวณถึงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นทำให้เราปิดใจไม่รับรู้ความเจ็บปวดของเพื่อนมนุษย์ และเฉยชาต่อเสียงร้องของมโนธรรมสำนึกภายใน แต่เราจะรู้หรือไม่ว่าการกระทำเช่นนั้นยิ่งทำให้จิตใจของเราแข็งกระด้าง และลดทอนความเป็นมนุษย์ของเราให้เหลือน้อยลง

การขอโทษอาจทำให้เรารู้สึกเสียหน้า แต่แท้จริงแล้วตัวที่เสียหน้านั้นคือกิเลสมารต่างหาก เมื่อเราขอโทษ สิ่งที่จะเสียไปคืออหังการของอัตตา

แต่สิ่งที่เราจะได้มานั้นมีคุณค่ามหาศาล นอกจากมิตรภาพแล้ว เรายังฟื้นความเป็นมนุษย์และความรู้สึกผิดชอบชั่วดีให้กลับคืนมา

อย่าโยนหน้าที่ให้ศาลเป็นผู้ตัดสินความถูก-ผิด ไม่ว่าจะทำอะไรไปก็ตาม ควรให้มโนธรรมสำนึกในใจของเราเป็นเครื่องตัดสิน เมื่อผิดควรยอมรับด้วยตนเองว่าทำผิด ไม่ใช่ให้ศาลเป็นผู้ตัดสิน เพราะหากปล่อยให้เป็นหน้าที่ของศาลหรือใครก็ตาม ไม่ช้าไม่นานสำนึกในความผิดชอบชั่วดีของเราก็จะปลาสนาการไป ถึงตอนนั้นเราจะยังมีความเป็นมนุษย์อยู่อีกหรือ

อันที่จริงการขอโทษไม่จำเป็นต้องหมายถึงการยอมรับผิดเสมอไป เมื่อดารายอดนิยมเกิดตั้งครรภ์ก่อนแต่ง แม้เธอจะไม่เห็นว่านั่นเป็นความผิด แต่ก็สมควรที่เธอจะเอ่ยปากขอโทษที่ทำให้แฟนๆ เจ็บปวดหรือผิดหวังในตัวเธอ คำขอโทษไม่ได้เกิดจากสำนึกในความผิดพลาดเท่านั้น หากยังเกิดจากความรู้สึกเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของเขา และพร้อมรับผิดชอบในความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นเพราะเรา

การขอโทษไม่ใช่เรื่องยาก ขอเพียงแต่เปิดใจรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น เมื่อนั้นความเห็นอกเห็นใจก็จะตามมา จิตใจของเราจะอ่อนโยนและพร้อมที่จะช่วยปลดเปลื้องเขาให้พ้นจากทุกข์ ถึงตอนนั้นคำขอโทษจะออกมาเองโดยแทบไม่ต้องพยายาม ด้วยการขอโทษ เราไม่เพียงลดทอนความเจ็บปวดของเขาเท่านั้น แต่ยังช่วยปลดเปลื้องทั้งเราและเขาให้พ้นจากวังวนแห่งความขัดแย้งและการเป็นปฏิปักษ์กัน

มนุษย์เรายากที่จะหลีกเลี่ยงการทำร้ายกันได้ จะโดยเจตนาหรือไม่ก็ตาม การรู้จักขอโทษช่วยให้เราคืนดีและอยู่ร่วมกันอย่างสันติ โดยไม่ถืออำนาจเป็นใหญ่ บ้านเมืองจะมีความสุขมากกว่านี้หากผู้มีอำนาจรู้จักขอโทษผู้ด้อยอำนาจ พ่อแม่รู้จักขอโทษลูก เจ้านายรู้จักขอโทษลูกน้อง เจ้าอาวาสรู้จักขอโทษลูกวัด หมอรู้จักขอโทษคนไข้ และนายกรัฐมนตรีรู้จักขอโทษประชาชนกัน

การขอโทษเป็นวิธีสร้างสันติที่สิ้นเปลืองน้อยที่สุด เพราะอาศัยถ้อยคำเพียงไม่กี่คำ เป็นเพราะเราไม่รู้จักขอโทษกัน จะเพราะกลัวเสียหน้าหรือเพราะอหังการก็ตาม เราจึงสูญเสียกันอย่างมากมาย ยิ่งใช้ความรุนแรงต่อกันทั้งโดยวาจาและการกระทำด้วยแล้ว ความสูญเสียก็ยิ่งทวีคูณ

ไม่มีการขออะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าการขอโทษ เพราะเป็นการขอที่ไม่ได้ออกมาจากจิตที่เห็นแก่ตัว แต่มาจากจิตที่มีมโนธรรมสำนึก รู้สึกรู้สากับความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ และอ่อนน้อมถ่อมตน ไร้อหังการ เป็นการขอที่ไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกสูญเสียเลยแม้แต่น้อย

คำขอโทษเป็นประดิษฐกรรมอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ ไม่ใช่เพราะมันทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์เท่านั้น หากยังเพราะช่วยให้มนุษย์คืนดีและอยู่ร่วมกันอย่างสันติ โดยไม่ใช้ความฉลาดที่ได้มาเพื่อการทำลายล้างกันเท่านั้น



กระปุกใบที่ ๗

ภาพปริศนาธรรม

วัวป่า คืออะไร ?

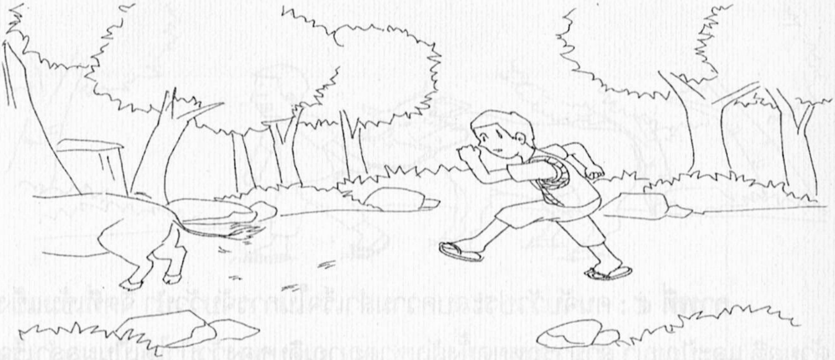
วัวป่าก็คือจิตที่ยังมืดบอดด้วยอวิชชา ไม่รู้ ไม่ประสีประสาอะไร เปรียบเสมือนจิตของคนเรา ที่โลดแล่นไปตามอำนาจกิเลสทั้งหลายนั้นเอง



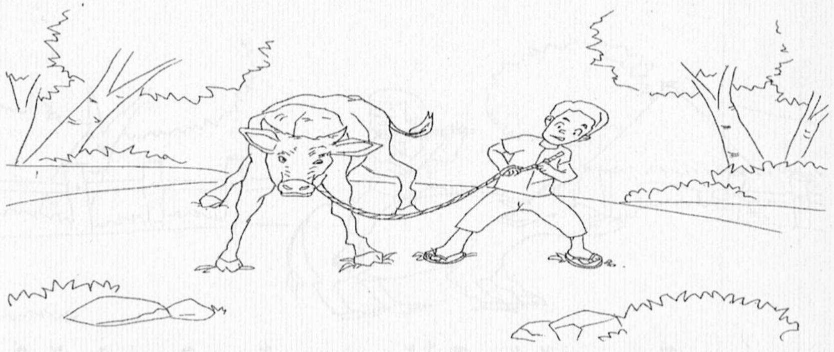
ภาพที่ ๑ : เป็นรูปคนเดินอยู่กลางป่า สายตาสอดส่าย สงสัย หวาดกลัว ว้าเหว่ เก้ ๆ กัง ๆ ดูราวกับว่า เดินหาร่องรอยอะไรซักอย่างหนึ่ง ในมือของบุคคลผู้นี้มีเชือกม้วนถืออยู่อย่างกระชับมั่นว่า จะตามหาวัวป่า คือ ตามหาให้พบร่องรอย เชือกนั้นคือปัญญา



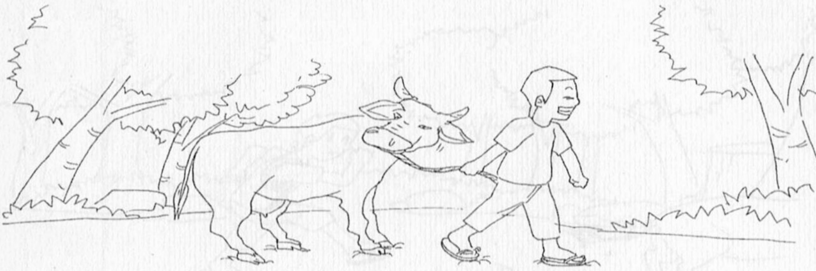
ภาพที่ ๒ : บุรุษผู้นี้เดินลึกเข้าไปในป่า มีภูผาและหมู่เมฆปกคลุมอยู่เบื้องหลัง สอดส่ายสายตาก้มลงดูที่พื้นดิน สายตาพบว่าเห็นรอยเท้าวัว อยู่ตรงหน้า จิตก็มีความหวังขึ้นมาว่า เราเริ่มเห็นร่องรอยเท้าวัวตัวนี้แล้ว เมื่อมีรอยเท้ามันจะต้องมีวัวอยู่ข้างหน้า



ภาพที่ ๓ : เมื่อเห็นรอยเท้าวัว จิตก็เริ่มมั่นใจว่าจะได้พบตัววัวป่า สะกดรอยเท้าตามไปอย่างกระชั้นชิด แล้วก็แลเห็นหลังวัวป่าวิ่งหลบไปข้างหน้าอยู่ หางวัวปลิวสะบัดอยู่ไหว ๆ



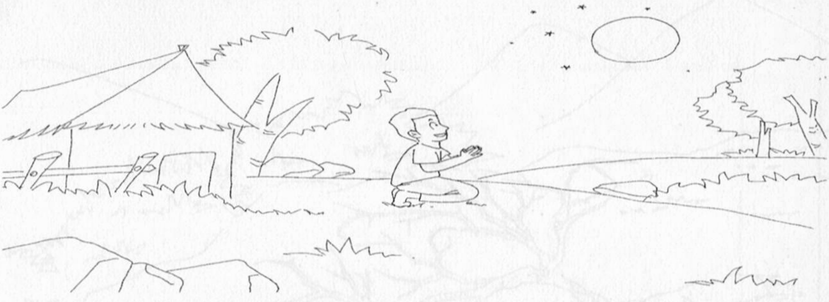
ภาพที่ ๔ : บุรุษผู้ตามจับวัวกระชับเชือกไว้ในมืออย่างมั่นคง เชือกหมายถึงสติปัฏฐานหรือปัญญา ที่จะเป็นเครื่องมือจับวัวป่า เขารีบเหวี่ยงบ่วงบาศเชือกไปคล้องคอวัวตัวนั้นไว้ได้อย่างแม่นยำวัวป่าที่พยายามดิ้นรนสุดแรงเกิด แต่คนจับวัวรู้ดีว่าจะต้องสู้เอาชนะมันให้ได้ ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งและการยื้อยุดฉุดรั้งระหว่างคนกับวัวเป็นไปด้วยความพยายามและเหน็ดเหนื่อย แต่ผลสุดท้ายก็ทำให้วัวป่าเริ่มเชื่องช้า และหมดฤทธิ์ ปล่อยให้คนใช้เชือกร้อยจมูกชักจูงได้



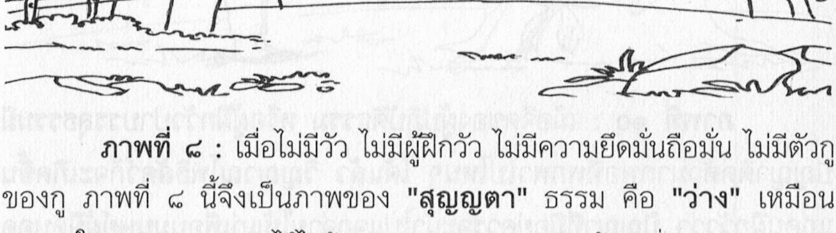
ภาพที่ ๕ : คนจับวัวประสบความสำเร็จในการจับวัวป่า จิตที่เข้มแข็งด้วยสติ และปัญญา สามารถหยุดยั้งสัญชาตญาณดิบของวัวป่าได้เป็นผลสำเร็จ วัวยอมแพ้ คนชนะใจวัว สามารถจูงวัวเดินกลับบ้านได้ เหมือนจิตที่ถูกฝึกจนดีแล้ว จะควบคุมไปในทิศทางใดก็ย่อมทำได้ตามประสงค์ คนก็จูงวัวไปไหน ๆ ได้ตามที่ตนต้องการ



ภาพที่ ๖ : คนจับวัวมาฝึกให้ละพยศ ลดสันดานดิบแห่งป่า มันเริ่มตอบรับเชือกแห่งปัญญาของมนุษย์ ละทิฏฐิมานะที่จะดื้อดึงให้เชือกขาดแล้วกระโจนเข้าป่าต่อไปอีก หากแต่ว่าวัวตัวนี้กลายเป็นวัวเชื่องที่ยอมอยู่กับเจ้าของเชือก วัวไว้วางใจคนมากขึ้น ยินยอมให้คนขึ้นนั่งขี่บนหลังได้ ยิ่งไปกว่านั้นคนก็ไม่ต้องจับเชือกจูงวัวอีกแล้ว แต่สามารถนั่งเป่าขลุ่ยบนหลังวัวอย่างสบายไม่กลัวตกหล่น มีปิติเพลิดเพลินใจ วัวก็เดินไปอย่างกระฉับกระเฉง เหมือนกายกับจิต หรือเหมือนนายกับบ่าว เปรียบเสมือนการฝึกจิตให้เข้ารูปเข้ารอยเกิดความสะอาด สว่าง สงบ เย็นในชีวิต



ภาพที่ ๗ : จิตที่ได้รับการฝึกฝนจนสงบเย็นดีแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา ก็เกิดขึ้น เปรียบเสมือนดวงจันทร์สว่างนวลเหนือท้องฟ้า อำนาจแห่งอวิชชาของราตรีกาลไม่อาจบดบังแสงจันทร์แห่งปัญญาได้ บัดนี้คนฝึกวัวบรรลุธรรมแล้ว ไม่ต้องมีวัวอยู่อีกต่อไป ไม่มีวัวที่ถูกฝึก ไม่มีคนผู้ฝึกวัว เหมือนคนพายเรือถึงฝั่งไม่ต้องแบกเรือไว้บนหลัง ลืมวัว ลืมความสุข อย่างโลกๆ ไม่มีตัวเอง ไม่มีตัวกู ของกู อยู่ในจิตอีกต่อไป



ภาพที่ ๘ : เมื่อไม่มีวัว ไม่มีผู้ฝึกวัว ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีตัวกูของกู ภาพที่ ๘ นี้จึงเป็นภาพของ **"สุญญตา"** ธรรม คือ **"ว่าง"** เหมือนกระจกใส สะอาด สว่าง ไร้ฝ้า หรือฝุ่นละอองมาจับต้อง นี่คือปริศนาธรรมที่สะท้อนธรรมที่ว่า **"สุญญตา"** คือความว่าง ว่างจากคน ว่างจากวัว ว่างจากความสุขอันเกิดจากผู้บริโภคอย่างโลกียสุข แต่เป็นโลกุตรสุขที่ไม่สิ้นสุด หรือเป็นอนันตกาล



ภาพที่ ๙ : ภาพตอไม้ที่หงิกงอและหักโค่นด้วยกาลเวลา ร่องรอยแห่งชราและมรณะปรากฏอยู่ที่พื้นดินและหินผา เปรียบประดุจดังต้นไม้เฒ่าและต้นไม้ใหญ่ซึ่งผลิดอกเบ่งบาน ต้อนรับฤดูกาลแห่งมรรคผล แห่งปัญญาอันสูงสุดของผู้บรรลุธรรม



ภาพที่ ๑๐ : เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติธรรม หรือผู้ฝึกวัวป่าบรรลุธรรมมีปัญญาติดตัวมากพอที่พกพาไปไหนๆ ได้แล้ว วิญญาณโพธิสัตว์ก็จะเกิดขึ้นแก่คนฝึกวัวว่า ปัญญาที่มีอยู่ควรจะนำไปแจกจ่ายให้แก่เพื่อนมนุษย์ผู้มืดบอดทั้งหลาย ห่อผ้าที่ผูกติดปลายไม้เท้าของคนฝึกวัวนั้นเปรียบเสมือนหนึ่งปัญญาวิมุตติ หรือวิชชาที่นำไปเจือจานเผื่อแผ่แก่เพื่อนมนุษย์ ผู้ร่วมทุกข์เกิด แก่ เจ็บ ตาย ต่อไป

กระปุกใบที่ ๗

เรื่องเล่า
อุโบสถศีลกับเยาวชน

ผู้ใหญ่กำลังเป็นห่วงเยาวชนของชาติ เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า เด็กเลวในวันนี้คือผู้ใหญ่เลวในวันหน้า เดี๋ยวนี้ผู้ใหญ่ ได้แต่บ่นว่าเยาวชนมีความประพฤติเสียหายเหลวแหลก แต่ผู้ใหญ่ได้ลงมือแล้วหรือยังที่จะพัฒนาเยาวชนให้เป็นคนดี ดังจะยกตัวอย่างในสมัยพุทธกาลมีเรื่องเล่าอยู่ว่า ท่านอนาถบิณฑิกมหาเศรษฐี ท่านใช้อุโบสถศีลแก้ความเกเรของลูกชายได้สำเร็จ เรื่องมีอยู่ว่า ท่านอนาถบิณฑิกมหาเศรษฐี ได้พูดกับลูกชายของท่านว่า.....ลูกกาล พ่อมีกิจธุระอย่างหนึ่งอยากจะใช้ลูก หากลูกไม่ขัดข้องทำให้พ่อได้ พ่อจะให้รางวัลลูกครั้งละ ๑๐๐ กหาปณะนายกาล **"พ่อจะให้ลูกทำอะไรบอกมาเถิด ลูกยินดีกระทำทั้งนั้นโดยเฉพาะมีค่าจ้างด้วยแล้วลูกยินดีรับใช้เต็มที่"** ท่านเศรษฐี "พ่ออยากจะให้ลูกไปวัดพระเชตวันสมาทานรักษาอุโบสถศีลและฟังธรรม เสร็จแล้วกลับมา พ่อจะจ่ายให้ครั้งละ ๑๐๐ กหาปณะ ทันที "นายกาลรับจ้างพ่อไปวัดฟังธรรมครั้งละ ๑๐๐ กหาปณะไปวัดสมาทานรักษาอุโบสถศีลแล้ว พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมอยู่ นายกาลก็เริ่มง่วงหาวนอน นั่งหลับพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมจบ เขาก็ตื่นขึ้นพอดี กลับบ้านรับเงินค่าจ้างถ้าคุณพ่อยังไม่มาจ่ายเงินค่าจ้าง เขาก็จะไม่ยอมรับประทานอาหาร นายกาลได้รับจ้างไปวัดสมาทานรักษาอุโบสถศีลและฟังเทศน์อย่างนี้ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ท่านมหาเศรษฐีได้พูดกับลูกชายว่า **"พ่อจะเพิ่มเงินค่าจ้างให้ลูกสูงขึ้นอีก ถ้าลูกสามารถจดจำได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม มีข้อความว่าอย่างไรถ้าลูกจำได้และนำมาเล่าให้พ่อฟังจะให้ค่าจ้างเพิ่มขึ้นเป็นครั้งละ ๑,๐๐๐ กหาปณะ** นายกาลอยากได้เงินค่าจ้าง ๑,๐๐๐ กหาปณะ แต่ก่อนไปวัดฟังธรรมก็ไม่สนใจฟัง เพราะหลับเสียก่อนทุกครั้งไปเดี๋ยวนี้เขาไม่หลับอีกแล้ว นั่งฟังพระธรรมเทศนาอย่างใจจดจ่อตั้งแต่ต้นจนเทศน์จบ เขา

พยายามจะจดจำข้อธรรมให้ได้ในตอนแรกๆ เขาจดจำไม่ได้เลย แต่ก็มิได้ลดละความพยายาม พยายามต่อไปเป็นเวลานาน ในที่สุดความพยายามของเขาก็สัมฤทธิ์ผล พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมว่าอย่างไร เขาสามารถจดจำข้อธรรมได้ทั้งหมด การที่เขาตั้งใจฟังพระธรรมเทศนาอย่างใจจดใจจ่อพยายามครั้งแล้วครั้งเล่าได้เกิดผลอย่างมหาศาล พระธรรมได้ทำให้จิตใจของเขาเกิดแสงสว่างรู้ผิดชอบชั่วดี อะไรเป็นบาปอะไรเป็นบุญ เป็นประโยชน์ไม่เป็นประโยชน์ ควรทำไม่ควรทำ พระธรรมได้เข้าไปซักฟอกจิตใจของเขาให้บริสุทธิ์สะอาดขึ้นโดยลำดับ วันที่เขาจดจำข้อธรรมได้นั้น เป็นวันที่จิตของเขาเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม เกิดความสำนึกผิดชอบชั่วดี มีมโนธรรมเกิดขึ้นในใจ เมื่อนึกถึงความประพฤติอันเหลวแหลกในอดีตของตน เขารู้สึกละอายใจ บัดนี้เขาได้เปลี่ยนเป็นนายกาลคนใหม่แล้ว เป็นนายกาลที่เกลียดกลัวความชั่วร้ายละอายต่อบาป มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกับท่านมหาเศรษฐีบิดาของเขา นายกาลเมื่อฟังพระธรรมเทศนาจบแล้วได้เข้าไปกราบพระพุทธเจ้า กราบทูลอาราธนาพระองค์พร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ให้ไปฉันภัตตาหารที่บ้าน ท่านอนาถบิณฑิกมหาเศรษฐีเห็นลูกกลับมาพร้อมด้วยพระพุทธเจ้าและพระสงฆ์ ท่านมหาเศรษฐีไม่เชื่อสายตาตนเองวันนี้ ลูกกาลกลับบ้านพร้อมด้วยพระพุทธเจ้า

เป็นไปได้หรือ? ท่านเศรษฐีคิดไม่ถึงเลยว่าพระพุทธศาสนาจะแก้นิสัยเกเรของลูกได้อย่างหน้ามือเป็นหลังมือเช่นนี้ ทุกครั้งที่กลับถึงบ้านเขาจะต้องได้รับเงินค่าจ้างก่อน จึงจะรับประทานข้าว แต่วันนี้เขาไม่พูดถึงเงินค่าจ้างเลย ท่านมหาเศรษฐีได้พูดว่า....เงิน ๑,๐๐๐ กหาปณะ พ่อได้

เตรียมไว้ให้ลูกแล้ว.....คุณพ่อครับ อย่าพูดถึงเรื่องเงินค่าจ้างเลย ผมไม่ต้องการเงินค่าจ้างอีกแล้ว นายกาลตั้งแต่ได้เข้าวัดรักษาอุโบสถและฟังธรรม ความประพฤติเกเรของเขาได้หายไปหมดสิ้น เขากลายเป็นเด็กดีมีความประพฤติเรียบร้อย ผลสูงสุดในการเข้าวัดรักษาอุโบสถศีลของนายกาล...หลักฐานได้บันทึกไว้ว่า เขาได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน ประตูนรกปิด ไม่ต้องไปเกิดในอบายภูมิอีกต่อไป

กระปุกใบที่ ๑๐

เรื่องสมาทาน อุโบสถศีลด้วยตนเอง

ชาวพุทธผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ประสงค์จะสมาทานรักษาอุโบสถศีลด้วยตัวเอง (ที่บ้าน) พึงดำเนินการตามลำดับ ดังนี้.

เมื่อวันพระ ขึ้น-แรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และแรม ๑๔ ค่ำ เวียนมาถึง พึงตั้งจิตกำหนดที่จะสมาทานรักษาอุโบสถศีล ให้ทำธุรกิจส่วนตัวภายในบ้านให้เสร็จเรียบร้อยก่อนเวลา ๐๖.๐๐ น. เมื่อได้เวลา ๐๖.๐๐ น. พึงแต่งตัวให้เรียบร้อย ไปที่ห้องพระจุดธูปเทียน บูชาพระรัตนตรัย กราบพระ ๓ ครั้ง

๑. นมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ *(กราบ)*

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ *(กราบ)*

สุปะติปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ *(กราบ)*

๒. คำอาราธนาอุโบสถศีล

อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐังคะสะ มันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามิ

ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐังคะสะ มันนาคะตัง อุโบสะถัง ยาจามิ

ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐังคะ สะมันนาคะตัง อุโบสะถัง ยาจามิ

๓. ว่า นะโม ๓ จบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(ว่า ๓ จบ)

๔. ถึงไตรสรณาคมน์

	พุทธัง	สะระณัง	คัจฉามิ
	ธัมมัง	สะระณัง	คัจฉามิ
	สังฆัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	พุทธัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	ธัมมัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	สังฆัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	พุทธัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	ธัมมัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	สังฆัง	สะระณัง	คัจฉามิ

๕. คำสมาทานอุโบสถศีล

๑.ปาณาติปาตา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.....

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และใช้ผู้อื่นให้ฆ่า

๒. อะทินนาทานา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือการงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ให้ด้วยอาการแห่งขโมย

๓. อะพฺรหฺมจะริยา เวระมะณรสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือการงดเว้นจากการประพฤติที่เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์

๔. มุสาวาทา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือการงดเว้นจากการพูดเท็จ

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือการงดเว้นจากการดื่มเหล้า และเสพของมึนเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทมีสุราและเมรัย เป็นต้น

๖. วิกาละโภชะนา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือการงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลคือตั้งแต่เที่ยงไปแล้วจนถึงอรุณขึ้นใหม่

๗. นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสนะ มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะ มัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือการงดเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้องประโคมดนตรีและดูการเล่นบรรดาเป็นข้าศึกแก่กุศล และเว้นจากการประดับตกแต่งร่างกาย ด้วยระเบียบดอกไม้ของหอม เครื่องย้อมเครื่องทา

๘. อุจจาสะยะนะมหาสะยะนา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือการงดเว้นจากการนอนเหนือที่นอนอันสูงและใหญ่ภายในมีนุ่นและสำลี

คำสรุปอุโบสถศีล

อิมัง อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง พุทธะปัญญัตตัง อุโปสะถัง อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง สัมมะเทวะ อภิรักขิตุง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานอุโบสถศีล อันประกอบด้วยองค์แปดประการ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ เพื่อรักษาไว้ให้ดีไม่ขาด ไม่ให้ทำลาย ตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่ง

ต่อจากนั้นพึงเจริญสมาธิภาวนาต่อไป การเจริญสมาธิภาวนาใช้เวลานานเท่าใดสุดแล้วแต่ศรัทธา อาจจะใช้เวลา ๕ นาที ๑๐ นาที หรือมากกว่านั้นก็ได้

สมาธิวิธี

พึงนั่งขัดบัลลังก์ คือ นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายวางบนตัก เอามือขวาวางทับมือซ้าย ให้หัวแม่มือจรดกัน ตั้งกายให้ตรง นั่งในท่าที่รู้สึกว่าสบายที่สุด อย่านั่งเกร็ง หรือนั่งข่มประสาทส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้ตรวจดูการนั่งของตนว่า นั่งในท่าที่สบายดีแล้วหรือยัง อย่าก้มหน้าหรือเงยหน้านัก อย่านั่งเอียงไปทางซ้ายหรือเอียงไปทางขวา เมื่อดูการนั่งของตนเรียบร้อยแล้ว ถึงกำหนดจิตให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้ามุ่งตรงต่อการที่จะทำสมาธิ และพิจารณาดูจิตของตนเองว่าจิตของเราเอนเอียงไปข้างรักหรือข้างชัง หรือว่าจิตของเราเป็นกลางๆ ในเมื่อเรากำหนดดูจิตของเราแล้วให้ทราบพื้นฐานแห่งจิตของเราว่าเป็นอย่างไร ในขั้นต่อไปพึงพยายามสำรวมจิต พึงกำหนดจิต ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่า

พุทโธ ธัมโม สังโฆ,

พุทโธ ธัมโม สังโฆ,

พุทโธ ธัมโม สังโฆ,

สามจบแล้ว.......ต่อไป พึงบริกรรมภาวนาภายในจิตว่า

พุทโธ พุทโธ พุทโธ เพียงคำเดียว

ภาวนาว่า พุทหายใจเข้า โธหายใจออก อยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะมีความสงบลง เมื่อจิตจดจ้องอยู่กับบริกรรมภาวนา จิตจะค่อย ๆ สงบวูบลงไป บางท่านก็วับแวบลงไป แล้วแต่อุปนิสัยของแต่ละคนเมื่อจิตรวมลงไปแล้ว จะเกิดความรู้สึก เบากาย เบาใจ สงบกายสงบใจ ทุกขเวทนาต่าง ๆ จะค่อย ๆ สงบระงับไปทีละน้อย ๆ ในที่สุดจิตก็จะสงบลงไปเป็นสมาธิ

กระปุกใบที่ ๑๑

ปุจฉา - วิสัชนา

หัวข้อการทำงานร่วมกับคนที่เราไม่ชอบหน้า

จาก หนังสือธรรมะทำไม

โดย ท่าน ว.วชิรเมธี

ปุจฉา

ถ้าเรารู้สึกไม่ชอบหน้าใครสักคนหนึ่ง แต่จำเป็นต้องอยู่ด้วยกันในที่ทำงานเดียวกันทุกๆวัน ผมควรจะวางตัวอย่างไรดีครับ มันอึดอัดไปหมด ผมไม่มีความสุขเลยตลอดเวลาที่อยู่ในสำนักงานร่วมกับคนๆ นี้

(จาก ณัฐชนน/กำแพงแสน/นครปฐม)

วิสัชนา

รู้ไหมว่า เรามีเวลาอยู่ในโลกนี้คนละกี่ปี

ชีวิตนั้นสั้นยิ่งกว่าหยดน้ำค้างเสียอีก จะตายวัน ตายพรุ่ง ก็ไม่มีใครรู้ล่วงหน้า ถ้าเราใช้เวลาอันแสนสั้นนี้ไปมัวหลับๆ ตื่นๆ อยู่ในความรัก โลภ โกรธ หลงหมั่นไส้คนนั้น ปลาบปลื้มคนนี้ ริษยาเจ้านาย ใส่ไคล้ลูกน้อง ปกป้องภาพลักษณ์ (อัตตา) กด (หัว) คนรุ่นใหม่ หลงใหลเปลือกของชีวิต โดยลืมไปเลยว่า อะไรคือสิ่งที่ตนควรทำอย่างแท้จริง คิดดูเถิดว่า เราจะขาดทุนขนาดไหน

ท่านอังคาร กัลยาณพงศ์ เขียนบทกวีไว้ว่า

"น้ำไหลอายุไขก็ไหลร่วง ใบไม้ร่วงชีพก็ร้างอย่างความฝัน
ฆ่าชีวาคือพร่ำค่ำคืนวัน จะกำนัลโลกนี้มีงานใด"

คนเราไม่ควรพร่าเวลาอันสูงค่าด้วยการปล่อยตัว ปล่อยใจให้ตกเป็นทาสของความชอบ ความชัง มากนัก เพราะถ้าเราวิ่งตามกิเลส กิเลสก็จะพาเราวิ่งทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ต่อไปไม่รู้จบ กิเลสไม่เคยเหนื่อย แต่ใจคนเราสิจะเหนื่อยหนักหนาสาหัสไม่รู้กี่เท่า ควรคิดเสียใหม่ว่า เราไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะชอบหรือไม่ชอบใคร หรือเพื่อที่จะให้ใครมาชอบหรือมาชัง แต่เราเกิดมาสู่โลกนี้เพื่อทำในสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์คนหนึ่งควรจะทำ เอาเวลาที่รู้สึกแย่ๆ กับคนอื่นนั้นหันกลับมามองตัวเองดีกว่า ชีวิตนี้เรามีอะไรบ้างที่เป็นแก่นสาร มีงานอะไรบ้างที่เราควรทำ นอกจากนั้นก็ควรมองกว้างออกไปอีกว่า เราได้ทำอะไรไว้ให้แก่โลกบ้างแล้วหรือยัง

คนทุกคนนั้นต่างก็มีดีมีเสียอยู่ในตัวเอง ถ้าเราเลือกมองแต่ด้านเสียของเขา จิตใจของเราก็เร่าร้อน หม่นไหม้ เวลาที่เสียไปเพราะมัวแต่สนใจด้านไม่ดีของคนอื่นก็เป็นเวลาที่ถูกใช้ไปอย่างไร้ค่า บางทีคนที่เราลอบมองลอบรู้สึกไม่ดีกับเขานั้น เขาไม่เคยรู้สึกอะไรไปด้วยกันกับเราเลย เราเผาตัวเองอยู่ฝ่ายเดียวด้วยความหงุดหงิด ขัดเคือง และอารมณ์เสียวันแล้ววันเล่า สภาพจิตใจแบบนี้ไม่เคยทำให้ใครมีคุณภาพชีวิตดีขึ้นมาได้เลย ลองเปลี่ยนวิธีคิด วิธีมองโลกเสียใหม่ดีกว่า คิดเสียว่าคนเราไม่มีใครดีพร้อม หรือเลวไม่มีที่ติไปเสียทั้งหมดหรอก เราอยู่ในโลกกันคนละไม่กี่ปี ประเดี๋ยวเดียวก็จะล้มหายตายจากกันไปหมดแล้ว มาเสียเวลากับเรื่องไร้สาระทำไม อะไรที่ควรทำก็รีบทำเถิด ปล่อยวางเสียบ้าง ความโกรธ ความเกลียดนั้นไม่มีคุณค่าอะไรต่อชีวิตอันแสนน้อยนิดนี้เลย มุ่งไปข้างหน้า ไปทำสิ่งที่มีคุณค่าให้ชีวิตดีงามดีกว่า

วิธีที่แนะนำมาทั้งหมดนั้น นักภาวนาเรียกว่า "การกลับมาอยู่กับตัวเอง" กล่าวคือ ถ้าเราเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องอยู่กับคนที่ไม่ถูกโฉลก แทนที่จะปล่อยใจให้อยู่กับความรู้สึกแย่ๆ ไปตลอด ก็ควรหันกลับเข้ามา "มองด้านใน" แก้ไขที่ตัวเอง อย่ามุ่งแก้ไขที่คนอื่น เพราะยิ่งพยายามแก้ไขคนอื่นก็ยิ่งยุ่งเหมือนลิงทอดแห ยิ่งเราให้ความสำคัญกับคนที่เราเกลียดมากเท่าไหร่สภาพจิตใจก็ยิ่งแย่ลงมากเท่านั้นวิธีที่ดีที่สุดในการอยู่กับคนที่เรารู้สึกไม่ดีหรือเป็นปฏิปักษ์ก็คือ การดึงความรู้สึกจากเขามาอยู่กับเราทุกขณะ หรือถ้าเช่นนั้นก็ย้ายตัวเองออกไปเสียจากสภาพแวดล้อมเช่นนั้นให้เร็วที่สุด อย่าอยู่นานจนทุกข์นั้นกลัดหนองเป็นมะเร็งร้ายในอารมณ์

ปราชญ์จีนบอกว่า

"ถ้ามีขุนเขาขวางท่านอยู่ข้างหน้า อย่าเสียเวลาย้ายขุนเขา แต่จงย้ายตัวเอง"

กระปุกใบที่ ๑๒

ข้อคิดดีๆ เกี่ยวกับทรรศนคติ

คุณเคยรู้สึกไหมว่าชีวิตช่างลำบากคุณไม่อยากอยู่ในสภาพแวดล้อมอย่างที่เป็นอยู่

คุณรู้สึกว่าชีวิตนั้นเป็นทุกข์ อาชีพการงานไม่ได้ดั่งใจ อะไร ๆ ก็ผิดพลาดไปหมด?

เรื่องราวต่อไปนี้ อาจจะเปลี่ยนแปลง **"ทัศนคติ"** ที่คุณมีต่อชีวิตคุณได้ ผมสนทนากับเพื่อนคนหนึ่งถึงแม้ว่าเขาจะทำงานสองอย่าง รายได้แต่ละเดือนหักลบรายจ่ายแล้วยังเหลือแค่พันกว่า แต่เขาก็มีความสุขมากแล้วผมแปลกใจมากที่เขามีความสุขขนาดนั้น เพราะเขามีรายได้น้อยต้องประหยัดมัธยัสถ์จึงจะพอมีเหลือเลี้ยงดูคุณพ่อคุณแม่สูงอายุ พ่อตา แม่ยาย ภรรยา และลูกสาวอีกสองคน ไหนจะค่าใช้จ่ายต่างๆ จุกจิกภายในครอบครัว เขาอธิบายให้ฟังว่าเป็นเพราะหลายปีก่อนเขาได้เห็นเหตุการณ์บางอย่างที่ประเทศอินเดีย ขณะนั้นเขาประสบปัญหาที่สาหัสมาก สภาพจิตใจตกต่ำจึงไปเที่ยวอินเดียเพื่อให้สบายใจ ขึ้นเขาได้เห็นกับตา ผู้หญิงชาวอินเดียคนหนึ่งถือมีดอีโต้ตัดแขนขวาของลูกตัวเอง สายตาที่หมดหวังของผู้หญิงคนนั้นและเสียงร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวดของเด็กอายุสี่ขวบ

จนบัดนี้ยังวนเวียนอยู่ในใจเขามิรู้ลืม คุณอาจจะถามว่าทำไมแม่คนนั้นจึงต้องทำเช่นนี้?

เป็นเพราะลูกของเธอซุกซนเกินไปหรือเปล่า? หรือเป็นเพราะแขนของเด็กติดเชื้อ ?

...ไม่ใช่...ที่แท้ทำไปเพื่อให้เด็กสามารถไปขอทานตามถนน แม่ผู้สิ้นหวังคนนั้นจงใจทำให้ ลูกตัวเองพิการเพื่อเขาสามารถออกขอทานตามท้องถนนได้ เพื่อนของผมคนนี้ตกใจแทบช็อก ขนมปังในมือของเขาที่เพิ่งกิน

ได้ครึ่งก้อนตกหล่นลงพื้น ทันทีทันใดก็มีเด็กๆห้าหกคนกรูกันเข้ามาแย่งชิงขนมปังที่เลอะทรายบนพื้นเหมือนกับปฏิกิริยาอัตโนมัติเวลาผจญกับความหิวโหย เขาตกใจกับเหตุการณ์ดังกล่าว ไกด์ของเขาขับรถพาเขาไปยังร้านขนมปังที่ใกล้ที่สุด เขาเข้าไปในสองร้านของละแวกนั้น ขอซื้อขนมปังทั้งหมดในร้าน เจ้าของร้านขนมปังแปลกใจมาก แต่ก็ยินดีขายขนมปังทั้งหมดให้เขา เขาใช้เงินทั้งหมดไม่ถึงหนึ่งร้อยเหรียญซื้อขนมปังมาประมาณสี่ร้อยกว่าก้อน (ตกก้อนละไม่ถึง ๒๕ เซนต์) แล้วใช้อีกหนึ่งร้อยเหรียญซื้อของใช้ประจำวัน และแล้วเขาก็นั่งบนรถบรรทุกที่บรรทุกขนมปังไว้เต็มคันรถขับไปบนถนน ขณะที่เขาแจกจ่ายขนมปังและของใช้ประจำวันให้กับเด็กๆ ซึ่งพิการเป็นส่วนใหญ่นั้น พวกเขาล้วนโค้งคำนับให้ด้วยความดีใจนั่นเอง เป็นครั้งแรกในชีวิตที่เขาคิดได้ว่า ทำไมคนเราจึงสามารถละทิ้งศักดิ์ศรีของตนเองเพียงเพื่อชิ้นขนมปังราคาไม่ถึง ๒๕ เซนต์ เขาเริ่มบอกตนเองว่า ตนเองนั้นโชคดีแค่ไหน เขามีร่างกายครบสามสิบสอง มีอาชีพการงาน มีครอบครัว มีโอกาสบ่นว่าอาหารชิ้นไหนดี อาหารชิ้นไหนไม่อร่อย มีโอกาสสวมใส่เสื้อผ้า มีโอกาสครอบครองสิ่งของมากมายที่คนเหล่านี้ไม่มี

ตอนนี้ผมเริ่มคิดได้และตระหนักได้ว่าชีวิตของผมมันย่ำแย่จริงหรือ?

บางทีมันอาจไม่ได้ย่ำแย่ขนาดนั้นก็ได้ คุณล่ะ?

บางทีเมื่อครั้งหน้าคุณรู้สึกว่าชีวิตของตนกำลังย่ำแย่ ลองคิดถึงเด็กคนที่ต้องเสียแขนเพื่อเป็นขอทานคนนั้นดูสิ ! "ความรู้สึกพอ" ไม่ใช่มาจากการเติมเต็มสิ่งที่คุณต้องการ แต่มาจากการตระหนักว่าคุณมีมากมายและเพียงพอเมื่อประตูแห่งความสุขปิดลง ประตูอีกบานหนึ่งก็จะเปิดออก แต่บ่อยครั้งเรามัวแต่จ้องบานประตูที่ปิดลงเท่านั้น ไม่ได้สังเกตเห็นประตู

อีกบานหนึ่งที่เปิดออกเพื่อเรา จริงอยู่ พวกเรามักจะรู้ว่าตนเองมีก็ต่อเมื่อเราสูญเสียมัน แต่พวกเราก็ต้องคอยจนกว่าของสิ่งนั้นมาถึงจึงจะรู้ตัวว่าเราไม่มีมัน การมอบความรักทั้งหมดให้กับผู้อื่นมิได้หมายความว่าเราจะได้รับความรักตอบกลับมาอย่างเท่าเทียมกัน อย่าหวังว่ารักผู้อื่นแล้ว ผู้อื่นจะรักตอบ จงสนใจแค่ให้ความรักนั้นเติบโตขึ้นในใจพวกเขา แต่ถ้าไม่เติบโตขึ้นเลย ก็จงพอใจกับความรักที่เติบโตขึ้นในใจของคุณเอง หนึ่งนาทีจึงจะทำลายคน ๆ หนึ่งได้ หนึ่งชั่วโมงจึงจะชอบคน ๆ หนึ่งได้ หนึ่งวันจึงจะรักคน ๆ หนึ่งได้ แต่ต้องใช้เวลาตลอดชั่วชีวิตจึงจะลืมคน ๆ หนึ่งได้ จงอย่ามองเพียงรูปภายนอก เพราะสักวันมันจะหลอกคุณจงอย่ามองแค่ความร่ำรวย ทรัพย์สมบัติ เพราะสักวันมันจะซีดจางลงหาใครสักคนที่ยิ้มให้คุณเพราะเมื่อมีรอยยิ้มจะทำให้อารมณ์ของคุณดีขึ้น หาใครสักคนที่ทำให้คุณอมยิ้มได้จากใจจริง บางครั้งเมื่อคุณคิดถึงใครสักคน ความคิดถึงนั้นอาจถึงขั้นให้คุณคว้าตัวเขาออกมาจากความฝัน โอบกอดตัวเขาเอาไว้ ไล่ตามความฝันของคุณเอง

กระปุกใบที่ ๑๓

บทสวดมนต์

คำขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทธัง, สัพพะ เมโทสัง, ขะมะถะเม ภันเต,

วันทามิ ธัมมัง, สัพพะ เมโทสัง, ขะมะถะเม ภันเต,

วันทามิ สังฆัง, สัพพะ เมโทสัง, ขะมะถะเม ภันเต

ไตรสรณคมน์

	พุทธัง	สะระณัง	คัจฉามิ
	ธัมมัง	สะระณัง	คัจฉามิ
	สังฆัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	พุทธัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	ธัมมัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	สังฆัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	พุทธัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	ธัมมัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	สังฆัง	สะระณัง	คัจฉามิ

ถวายพรพระ (อิติปิโสฯ)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ (พุทธคุณ)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ (อ่านว่า วิญญูฮีติ) (ธรรมคุณ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ (สังฆคุณ)

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุงสะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะ มารัง ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรังอะติมัตตะภูตัง ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะสุทารุณันตัง เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะ สุทารุณันตัง ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

กัตตะวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต อิทธูปะเทสะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง พรัหมัง (อ่านว่า พรัมมัง) วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา โยวาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที หิตวานะ เนกะวิวิธานิ จุปัทวะวานิ โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

(ถ้าสวดให้คนอื่น ให้เปลี่ยนจากคำว่า เม เป็น เต)*

ชัยปริตร (มหากาฯ)

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม* ชะยะมังคะลัง ฯ

ชะยันโตโพธิยา มูเล สักยานัง นันทิ วัฑฒะโน เอวัง อะหัง วิชะโย โหมิ (ถ้าสวดให้คนอื่นเปลี่ยนเป็น ตะวัง วิชะโย โหหิ) ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล

อะปะราชิตะ ปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะ ติฯ สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐ ฐิตัง สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรัหมะ (อ่านว่า พรัมมะ) จาริสุ ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธีเต ปะทักขิณา ปะทักขิณา นิ กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ เทวะตา สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวัน ตุ เม* ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ เทวะตา สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวัน ตุ เม* ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ เทวะตา สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวัน ตุ เม* ฯ

อิติปิโส เท่าอายุ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

(ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๒ ปี ต้องสวด ๔๓ จบ)

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต* โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข* โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร* โหมิ	ปราศจากเวร
อัพยาปัชโฌ* โหมิ	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ* โหมิ	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

* *หญิงเปลี่ยนจาก โต เป็น ตา, โข เป็น ขา, โร เป็น รา, โฌ เป็น ฌา*

บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพพะยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เถิด ฯ

บทแผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า มีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม คุรูปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ คุรูปัชฌายาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า มีความสุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง มีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง มีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง มีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก ต้นฉบับเดิม

๑.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สัมมาสัมพุทโธ วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา วิชชาจะระณะ สัมปันโน วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สุคะโต วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา โลกะวิทู วะตะ โส ภะคะวา .

อะระหันตัง สะระณัง คัจฉามิ.

อะระหันตัง สิระสา นะมามิ.

สัมมาสัมพุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

สัมมาสัมพุทธัง สิระสา นะมามิ.

วิชชาจะระณะสัมปันนัง สะระณัง คัจฉามิ.

วิชชาจะระณะสัมปันนัง สิระสา นะมามิ.

สุคะตัง สะระณัง คัจฉามิ.

สุคะตัง สิระสา นะมามิ.

โลกะวิทัง สะระณัง คัจฉามิ.

โลกะวิทัง สิระสา นะมามิ.

๒.

อิติปิ โส ภะคะวา อะนุตตะโร วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา ปุริสะทัมมะสาระถิ วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สัตถา เทวะมะนุสสานัง วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา พุทโธ วะตะ โส ภะคะวา.

อะนุตตะรัง สะระณัง คัจฉามิ.

อะนุตตะรัง สิระสา นะมามิ.

ปุริสะทัมมะสาระถิ สะระณัง คัจฉามิ.

ปุริสะทัมมะสาระถิ สิระสา นะมามิ.

สัตถา เทวะมะนุสสานัง สะระณัง คัจฉามิ.

สัตถา เทวะมะนุสสานัง สิระสา นะมามิ.

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

พุทธัง สิระสา นะมามิ. อิติปิ โส ภะคะวา ฯ

๓.

อิติปิ โส ภะคะวา รูปะขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา เวทะนาขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา สัญญาขันโธ อะนิจจะลักขะณะ ปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา สังขาระขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณะขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

๔.

อิติปิ โส ภะคะวา ปะฐะวี ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อาโป ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา เตโช ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา วาโย ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อากาสะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิโส ภะคะวา วิญญาณะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา จักกะวาฬะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๕.

อิติปิ โส ภะคะวา จาตุมมะหาราชิกา ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตาวะติงสา ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ยามา ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตุสิตา ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา นิมมานะระตี ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ปะระนิมมิตะวะสะวัตตี ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา กามาวะจะระ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา รูปาวะจะระ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะรูปาวะจะระ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา โลกุตตะระ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๖.

อิติปิ โส ภะคะวา ปะฐะมะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ทุติยะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ตะติยะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา จะตุตถะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา ปัญจะมะฌานะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๗.

อิติปิ โส ภะคะวา อากาสานัญจายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณัญจายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อากิญจัญญายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา เนวะสัญญานาสัญญายะตะนะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๘.

อิติปิ โส ภะคะวา โสตาปัตติมัคคะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา สะกิทาคามิมัคคะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะนาคามิมัคคะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัตตะมัคคะ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา โสตาปัตติผะละ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา สะกิทาคามิผะละ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะนาคามิผะละ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัตตะผะละ ธาตุ สะมาธิญาณะสัมปันโน.

๙.

กุสะลาธัมมา อิติปิ โส ภะคะวา อะอา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ชัมภูทีปัญจะ อิสสะโร กุสะลาธัมมา นะโมพุทธายะ

นะโมธัมมายะ นะโมสังฆายะ ปัญจะพุทธา นะมามิหัง อาปามะจุปะ ทีมะสังอังขุ

สังวิ ธาปุกะ ยะ ปะ อุปะสะชะสะเห ปาสายะโส ฯ

โส โส สะ สะ อะ อะ อะ อะ นิ เตชะ สุ เน มะ ภู จะนา วิ เว

อะ สัง วิ สุ โล ปุ สะ พุ ภะ อิสวาสุ สุสวาอิ กุสะลาธัมมา จิตติ วิอัตถิ.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง อะอา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

สาโพธิปัญจะ อิสสะโร ธัมมา.

กุสะลา ธัมมา นันทะวิวังโก อิติ สัมมาสัมพุทโธ สุคะลาโน ยาวะชีวัง พุทธัง

สะระณัง คัจฉามิ.

๑๐.

จาตุมมะหาราชิกา อิสสะโร กุสะลาธัมมา อิติ วิชชาจะระณะสัมปันโน อุอุ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตาวะติงสา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นันทะ ปัญจะ สุคะโต โลกะวิทู มะหาเอเอ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ยามา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา พรหมาสัททะ ปัญจะสัตตะ สัตตาปาระมี อะนุตตะโร ยะมะกะขะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตุสิตา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา ปุยะปะกะ ปุริสะทัมมะสาระถิ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

นิมมานะระตี อิสสะโร กุสะลา ธัมมา เหตุโปวะ สัตถา เทวะมะนุสสานัง ตะถา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ปะระนิมมิตะวะสะวัตตี อิสสะโร กุสะลา ธัมมา สังขาระขันโธ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ พุทธะปะผะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

พรหมา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นัตถิปัจจะยา วินะปัญจะ ภะคะวะตา ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ.

๑๑.

นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ พุทธิลาโภกะลา กะระกะนา เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะ.

นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ วิตติ วิตติ วิตติ มิตติ มิตติ มิตติ จิตติ จิตติ วัตติ วัตติ มะยะสุ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะ.

อินทะสาวัง มะหาอินทะสาวัง พรหมสาวัง มะหาพรหมสาวัง จักกะวัตติสาวัง มะหาจักกะวัตติสาวัง เทวาสาวัง มะหาเทวาสาวัง อิสีสาวัง มะหาอิสีสาวัง มุนีสาวัง มะหามุนีสาวัง สัปปุริสะสาวัง มะหาสัปปุริสะสาวัง พุทธะสาวัง

ปัจเจกะพุทธะสาวัง อะระหัตตะสาวัง สัพพะสิทธิวิชชาธาระณังสาวัง สัพพะโลกาอิริยานังสาวัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ.

สาวัง คุณัง วะชะ พะลัง เตชัง วิริยัง สิทธิ กัมมัง ธัมมัง สัจจัง นิพพานัง โมกขัง คุยหะกัง ทานัง สีลัง ปัญญา นิกขัง ปุญญัง ภาคะยัง ยะสัง ตัปปัง สุขัง สิริรูปัง จะตุวีสะติเทสะนัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะ ฯ

๑๒.

นะโม พุทธัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม อิติปิโส ภะคะวา.

นะโม ธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม.

นะโมสังฆัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ วาหะปะริตตัง.

นะโมพุทธายะ มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา ยาวะตัสสะ หาโยโมนะ อุอะมะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา อุอะมะอะ วันทา

นะโม พุทธายะ นะอะกะติ นิสะระณะ อาระปะขุทธัง มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตาฯ

วิปัสสิต

สัพพะทุกขา สัพพะภะยา สัพพะโรคา วินาสสันตุ

คำกรวดน้ำ ของยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ

ด้วยเดชะผลบุญของข้าพเจ้า ได้สร้างและสวดยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ ขอให้ค้ำชู อุดหนุน คุณบิดามารดา พระมหากษัตริย์ ผู้มีพระคุณ ญาติกา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร มิตรรักสนิท เพื่อนสรรพสัตว์น้อยใหญ่ พระภูมิเจ้าที่ เจ้ากรุงพาลี แม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่พระโพสพ พญายมราช นายนิรยบาล ท้าวจะตุโลกะบาลทั้งสี่ ศิริคุตอำมาตย์ ชั้นจาตุมะหาราชิกาเบื้องบน สูงสุดจนถึงภวัคระพรหม และเบื้องล่างต่ำสุด ตั้งแต่โลกันตมหานรกและอเวจีขึ้นมา จนถึงโลกมนุษย์ สุดรอบขอบจักรวาล อนันตจักรวาล คุณพระศรีรัตนตรัย และเทพยดาทั้งหลาย ตลอดทั้งอินทร์ พรหม ยมยักษ์ คนธรรพ์ นาคา พระเพลิง พระพาย พระพิรุณ ท่านทั้งหลายที่ต้องทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านทั้งหลายทีได้สุขขอให้ได้สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าพเจ้าอุทิศให้ไปนี้ จงเป็นอุปนิสัยปัจจัยให้ถึงพระนิพพานในปัจจุบัน และอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญ ฯ

พุทธัง อะนันตัง ธัมมัง จักกะวาลัง สังฆัง นิพพานะปัจจะโย โหนตุ

พระคาถาชินบัญชร

ของ

สมเด็จพุฒจารย์ (โต) พรหมรังษี

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตะวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา.

๒. ตัณหังกะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเกเต มุนิสสะรา.

๓. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร.

๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะทักขิเณ
โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก.

๕. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะ ราหุลา
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก.

๖. เกสะโต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโย วะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิโต มุนิปุงคะโว

๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะ วาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสิคุณากะโล.

๘. ปุณโณ อังคุลิมาโร จะ อุปาลี นันทะ สีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะลาเฏ ติละกา มะมะ.

๙. เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา
เอตาสีติ มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สัณฐิตา.

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิเณ เมตตะ สุตตะกัง
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง

๑๑. ขันธะโมระปะริตตัญจะ อาฏานาฏิยะ สุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสัณฐิตา

๑๒. ชินาณาวะระสังยุตตา สัตตัปปาการะ ลังกะตา
วาตะปิตตาทะสัญชาตา พาหิรัช ฌัตตุปัททะวา.

๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะ เตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา สัมพุทธะปัญชะเร.

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะฮี ตะเล
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาปุริสาสะภา.

๑๕. อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข
ชินานุภาเวนะ ชิตุปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ
สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะปาลิโต จะรามิ ชินะ ปัญชะเรติ.

คาถาชุมนุมเทวดา

สะรัชชัง สะเสนัง สะพันธุง นะรินทัง
ปะริตตานุภาโว สะทา รักขะตูติ ผะริตวานะ
เมตตัง สะเมตตา ภะทันตา อะวิกขิตตะจิตตา
ปะริตตัง ภะณันตุ
สัคเค กาเม จะรูเป คิริสิขะระตะเฏ
จันตะลิกเข วิมาเน ทีเป รัฏเฐ จะ
คาเม ตะรุวะนะคะหะเน เคหะ
วัตถุมหิ เขตเต ภุมมา จายันตุ เทวา
ชะละถะละ วิสะเม ยักขะคันธัพพะนาคา
ติฏฐันตา สันติเกยัง มุนิวะระวะ จะนัง
สาธะโว เม สุณันตุ
ธัมมัสสะวะ นะกาโล อะยัมภะทันตา

ธัมมัสสะวะ นะกาโล อะยัมภะทันตา

ธัมมัสสะวะ นะกาโล อะยัมภะทันตา

คาถามงคลจักรวาฬทั้งแปดทิศ

อิมัสมิง มงคลจักรวาฬทั้งแปดทิศ ประสิทธิจงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่ว

อะนัตตา ราชะ เสมานา เขตเต สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสสานิ พุทธะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ

อิมัสมิง มงคลจักรวาฬทั้งแปดทิศ ประสิทธิจงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่ว

อะนัตตา ราชะ เสมานา เขตเต สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสสานิ ธัมมะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ

อิมัสมิง มงคลจักรวาฬทั้งแปดทิศ ประสิทธิจงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่ว

อะนัตตา ราชะ เสมานา เขตเต สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสสานิ ปัจเจกะพุทธะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ

อิมัสมิง มงคลจักรวาฬทั้งแปดทิศ ประสิทธิจงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่ว

อะนัตตา ราชะ เสมานา เขตเต สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสสานิ สังฆะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ

คาถามงกุฎพระพุทธเจ้า

อิติปิ โส วิเสเสอิ อิเสเส พุทธะนาเมอิ อิเมนา พุทธะตังโสอิ อิโสตัง พุทธะปิติอิ

คาถาบูชาพระแก้วมรกต

พุทธะมะหามะณีระตะนะปะฏิมากะรัง ปูเชมิ

ทุติยัมปิ พุทธะมะหามะณีระตะนะปะฏิมากะรัง ปูเชมิ

ตะติยัมปิ พุทธะมะหามะณีระตะนะปะฏิมากะรัง ปูเชมิ

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ มะหาเตโช เจวะ มะหาปัญโญ

จะ มะหาโภโค จะ มะหายะโส จะ ภะวันตุ เม

นิพพานัสสะ ปัจจะโย โหตุ (หรือ วาละลุกัง สังวาตังวา)

คาถาหลวงพ่อโสธร

นะ ทรงฟ้า โม ทรงดิน พุทธ ทรงสินธุ์ ธา ทรงสมุทร ยะ ทรงอากาศ พุทธังแคล้วคลาด ธัมมังแคล้วคลาด สังฆังแคล้วคลาด ศัตรูภัยพาลวินาศสันติ นะกาโร กุกกุสันโธ สิโรมัชเฌ โมกาโร โกนาคะมะโน นานาจิตเต พุทธะกาโร กัสสะโป พุทโธ จะ ทะเวเนเต ธา กาโร ศรีศากกะยะมุนี โคตะโม ยะกันเน ยะกาโร อะริยะ เมตตรัยโย ชิวหาทีเต ปัญจะพุทธา นะมามิหัง พุทธะบูชา มะหาเตชะวันโต ธัมมะบูชา มะหาปัญโญ สังฆะบูชา มะหาโภคะวะโห อะระหังพุทโธ อิติปิโสภะคะวา นะมามิหัง

คำบูชาหลวงพ่อเพชร

"กาเยนะ วาจายะ เจตะสา วา วะชิรัง นามะ ปะฏิมัง อิทธิปาฏิหาริยะ กะรัง พุทธะรูปัง อะหัง วันทามิ สัพพะโส สะทา โสตถี ภะวันตุ เม"

ข้าพเจ้า ขอนมัสการองค์หลวงพ่อเพชร พระองค์ผู้ทรงไว้ซึ่งความศักดิ์สิทธิ์ ด้วย กาย วาจา และใจ ขอความสุขความเจริญจงมีแก่ข้าพเจ้าตลอดทุกเมื่อเทอญ แล้วขอพรอันประเสริฐตามที่ปรารถนาในสิ่งที่ดีงามเพื่อความสงบสุขของชีวิตและครอบครัว. สาธุ สาธุ สาธุ

คาถาบูชาหลวงพ่อวัดไร่ขิง

อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

ตั้งนะโม ๓ จบ

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา

มะเหล้กขายะ เทวะตายะ อะภิปาถิตัง

อิทธิปาฏิหาริกัง มังคะละจินดารามะ พุทธะปาฏิมากะรัง

ปูชามิหัง ยาวะชีวัญจะ สุกัมมิโก สุขะปัตถิตายะ (สาธุ)

คาถาบูชาหลวงปู่ทวด

นะโม (สามจบ)

นะโม โพธิสัตโต อาคันติมายะ อิติ ภะคะวา

คาถาบูชาสมเด็จพระนเรศวร

ตั้งนะโม ๓ จบ (ระลึกถึงองค์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช)

อิติจิตตัง เอหิ เทวะตาหิ จะมหาเตโช นะระปูชิโต โสระโส ปัจจะยาทิปปะติ นะเรโส จะ มหาราชา เมตตา จะ กะโรยังมหาลาภัง สะทาโสตถี ภะวันตุเม

คาถาบูชา ร.๕

จุดธูป ๙ ดอก ตั้งนะโม ๓ จบ

พระสยามมินโท วะโรอิติ พุทธะสังมิ อิติ อะระหัง สหัสสกายัง วะรังพุทโธ นะโมพุทธายะ

คำถวายข้าวพระพุทธ

อิมัง สูปะพยัญชนะสัมปันนัง สาลีนัง โภชะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิ

(ข้าพเจ้าขอบูชาด้วยโภชนะข้าวสาลี พร้อมด้วยแกงกับและน้ำอันประเสริฐนี้แด่พระพุทธเจ้า)

คำลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลัง ยาจามิฯ

คาถาตัดกรรม

ใช้อธิษฐานหน้าพระพุทธรูป หรือสวดก่อนนอนก็ได้

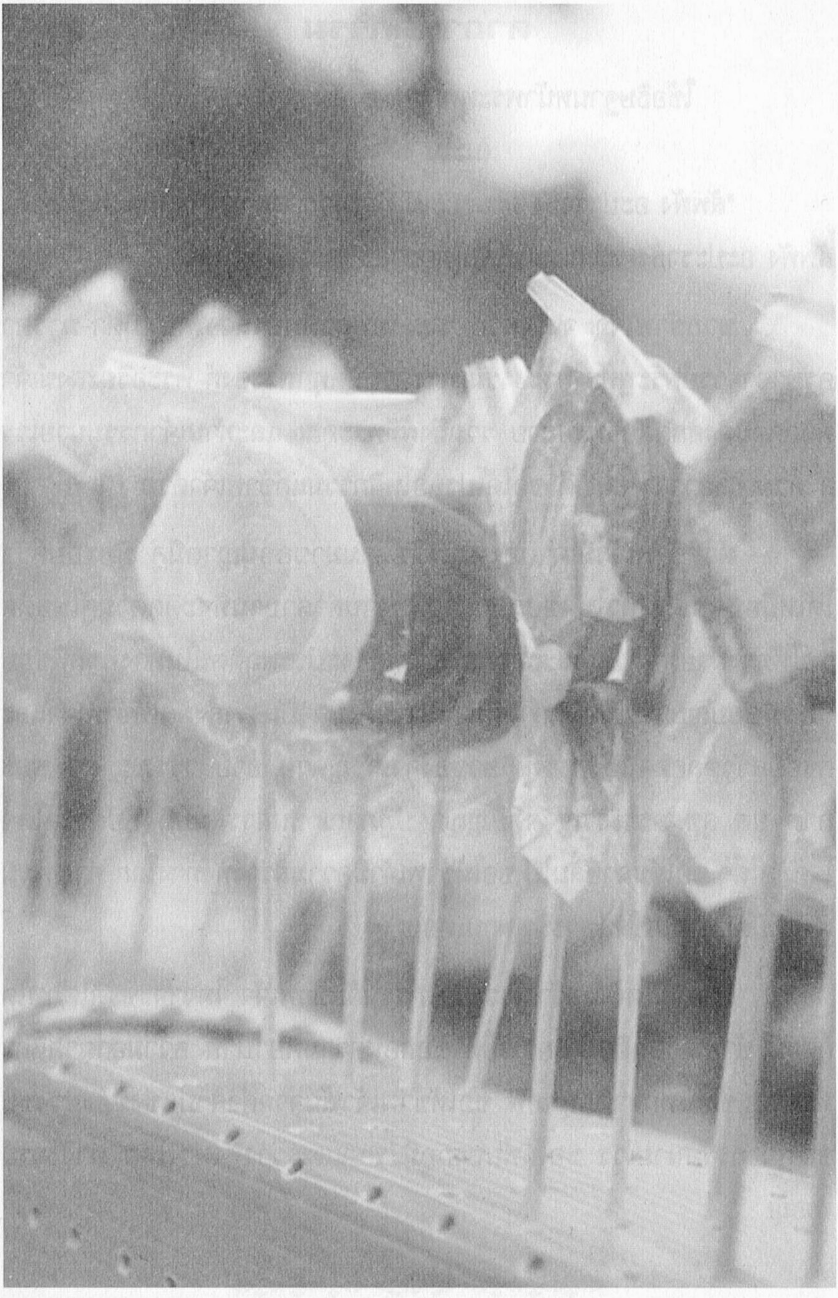
(นะโม ๓ จบ)

"สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเตอุกาสะ ทะวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเตอุกาสะ ขะมามิ ภันเต"

หากข้าพเจ้า จงใจหรือประมาทพลาดพลั้งล่วงเกิน บิดา-มารดา ครูบาอาจารย์พระพุทธ พระธรรม พระอรหันต์ทุกพระองค์ พระอริยะสงฆ์เจ้า ตลอดจนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย รวมถึงผู้มีพระคุณ และท่านเจ้ากรรมนายเวร จะด้วย กายวาจา ใจ ก็ดี ขอได้โปรดอโหสิกรรมแก่ข้าพเจ้าด้วย

หากข้าพเจ้ามีเจ้าของในตัวติดตามมาขออนุญาตมีคู่ มีครอบครัว ได้เหมือนคนปกติทั่วไป ขอถอนคำอธิษฐานคำสาบานที่จะติดตามคู่ในอดีต ขอให้ต่างฝ่ายต่างเป็นอิสระต่อกัน ข้าพเจ้าจะประพฤติตนในทางที่ถูกที่ชอบ ที่ควร ขอบุญบารมีในอดีตกาลที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน จงส่งผลให้ข้าพเจ้าและครอบครัวตลอดจนบริวารที่เกี่ยวข้องจงเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุข พละ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ สติปัญญา ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ อุปสรรคใดๆ โรคภัยใดๆ ขอให้มลายสิ้นไป ขอให้ข้าพเจ้ามีความสว่างทั้งทางโลก ทางธรรม ตั้งแต่บัดนี้ตราบเข้าสู่พระนิพพานเทอญ

หากมีผู้ใดเคยสร้างเวรสร้างกรรมกับข้าพเจ้า ไม่ว่าจะชาติใดภพใด ก็ตาม ข้าพเจ้ายินดีอโหสิกรรมให้ ขอถอนความพยาบาท ความอาฆาตและคำสาปแช่งในทุกชาติ ทุกภพ ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากคำสาปแช่งของปวงชน ของเจ้ากรรมนายเวร ขอให้พ้นนรกภูมิ พบแสงสว่างทั้งทางโลก ทางธรรม เทอญ ...



กระปุกใบที่ ๑๔

ข้อคิดดีๆ จากเกจิอาจารย์

๑. ทำเหตุในปัจจุบันดี ผลในอนาคตย่อมต้องดี

(สมเด็จพุฒาจารย์โต พรหมรังสี)

๒. เรื่องราวเต็มโลกเต็มบ้านเต็มเมือง เราก็วางเสีย ละเสีย ละอยู่ที่กายที่ใจตนนี่แหละ อย่าไปละที่อื่น การหอบอดีตและอนาคตมาหมักสมไว้ในใจก็เป็นทุกข์ ตัดออกให้หมด

(หลวงปู่แหวน สุจิณโณ)

๓. ผู้อื่นไม่ได้ทำจิตของเราให้เศร้าหมอง หรือผ่องแผ้ว เราเองเป็นผู้ทำให้จิตของตนเศร้าหมอง ผู้อื่นช่วยไม่ได้แม้พระพุทธเจ้าก็ช่วยไม่ได้ ท่านทรงเป็นผู้บอกทางให้เท่านั้น

(หลวงปู่ขาว อนาลโย)

๔. พูดให้เค้ารักยากหนักหนา พูดให้เค้าด่าว่าง่ายนิดเดียว

(พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม)

๕. คนที่ตายไปแล้วหากคนที่มีชีวิตอยู่เขาสามารถจดจำได้หรือคิดถึงอยู่ ผู้นั้นได้ชื่อว่าไม่ตายแต่คนที่มีชีวิตอยู่กลับไม่มีใครกล่าวถึงหรือคิดถึงเลยนั่นคือผู้ตายไปแล้ว

(หลวงพ่อเงิน พุทธโชติ)

๖. ผู้ปฏิบัติธรรมตั้งตนอยู่ในกรอบศีลธรรม ก็ย่อมไม่ต้องเดือดร้อนในศีลของตน ยังบุคคลผู้มั่นในศีลให้พ้นจากทุกข์โทษ เวรภัยทั้งปวงก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย

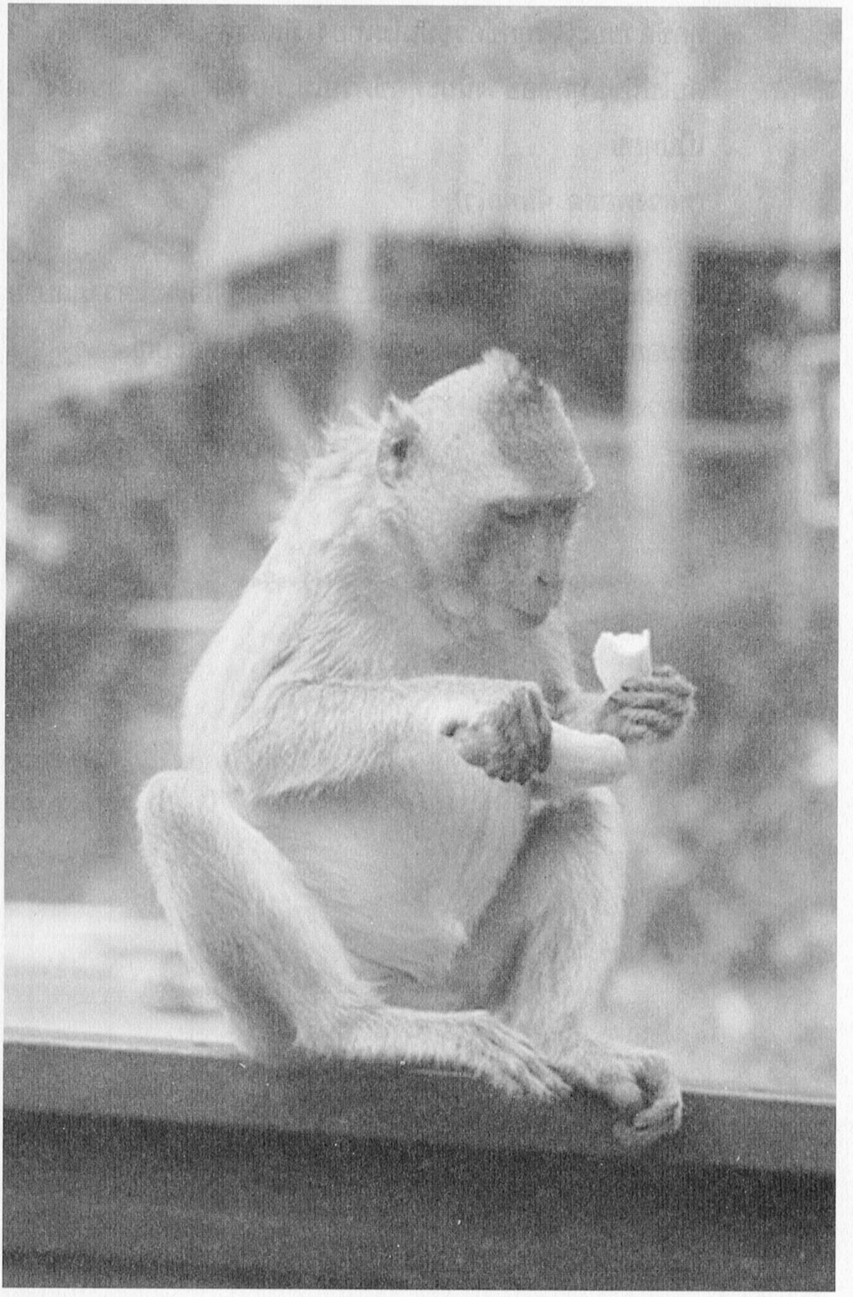
(หลวงพ่อแพ เขมังกโร)

๗. ทุกข์ด้วยอะไร ทุกข์ด้วยมันไม่เที่ยง มีแล้วหามีจริงไม่ เกิดแล้วดับไปนี่มันทุกข์อย่างนี้นะทุกข์ด้วยไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์

(หลวงพ่อสด จันทสโร)

๘. ลักษณะของบุญคือใจเราดี ใจเรามีความสุข ใจเรามีความสบายเย็นอกเย็นใจ ไม่ทุกข์ไม่ร้อนไม่วุ่นไม่วาย นี่แหละบุญ

(หลวงปู่ฝั้น อาจาโร)



กระปุกใบที่ ๑๕

สมุนไพรอันตราย ๑๓ ชนิด

๑. ขิง ข่า

ขิง (ก็รา) ข่า (ก็แรง) เป็นอันตรายต่อชีวิตการทำงานอย่างยิ่ง บางครั้งเป็นการกระทบกระทั่งด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง เมื่อไม่ยอมกันคนละก้าวก็เสียทั้งงานและภาพพจน์ขององค์กร

ทางแก้ การทำงานในสำนักงานไม่ว่าองค์กรราชการหรือเอกชนเป็นการรวมคนจากที่ต่างๆ เข้าด้วยกันจึงเป็นเรื่องปกติที่จะมีการกระทบกระทั่งกันระหว่างเพื่อนร่วมงาน รู้จักยอมกันบ้าง ทำนอง แพ้เป็นพระชนะเป็นมาร นอกจากจะได้ไม่เสียสุขภาพจิตแล้ว ยังได้ประสิทธิภาพของงานสูง

๒. ขมิ้น (กับปูน)

ไม่ชอบเพื่อน ไม่ชอบเจ้านาย ไม่ชอบหน้าลูกค้า ไม่ชอบงานที่ทำไม่ชอบทุกอย่างในชีวิต

ทางแก้ ปรับเปลี่ยนทัศนคติมองผู้อื่นในด้านดี หรืออย่างน้อยก็ตามความเป็นจริง มองลูกค้าว่าทำให้เราเลี้ยงครอบครัวได้ เพราะการทำงานโดยมีทัศนคติไม่ดียากจะก้าวหน้า และที่แย่ที่สุดคือผ่านชีวิตทำงานแต่ละวันอย่างทรมาน

๓. มะนาว (ไม่มีน้ำ)

พูดไม่ดี พูดมากไป พูดไม่ไพเราะ พูดแต่เรื่องร้ายๆ เหล่านี้เป็นอันตรายต่อองค์กรอย่างยิ่ง นอกจากจะขัดใจกันในองค์กรแล้ว ยังอาจทำให้ลูกค้าหนีหายก็ได้

ทางแก้ พูดน้อยหน่อย ทำงานมากหน่อย มองด้านดีของคนอื่นบ้าง

๔. จิก

เจ้านายประเภทที่เลือกใช้คนไม่เลือกเวลา ชอบบรีฟงานห้านาทีก่อนเลิกงาน โทรตามจิกลูกน้องห้านาทีก่อนเที่ยงคืน และในวันหยุดเป็นประจำ

ทางแก้ การทำงานที่ดีอยู่ที่การวางแผน และรักษาสมดุลของงานกับครอบครัว ลูกน้องที่พักผ่อนพอเพียงและมีชีวิตครอบครัวที่ดี ย่อมทำงานได้มีประสิทธิภาพกว่าคนที่ทำงานใต้สภาวะของการจิก การทำงานชั่วโมงยาวนานมิได้หมายถึงประสิทธิภาพและคุณภาพเสมอไป

๕. ว่านหางจระเข้ (ฟาดหาง)

เจอเรื่องไม่ดีที่บ้านก็นำมาฟาดหาง (จระเข้) กับเพื่อนหรือลูกน้องหรือทั้งเพื่อนและลูกน้อง

ทางแก้ แยกแยะงานกับเรื่องส่วนตัว งานส่วนงาน ไม่นำเรื่องส่วนตัวมาปนกับงาน เพราะทุกคนก็ประสบเรื่องไม่ดีทั้งนั้น แก้ปัญหาเรื่องส่วนตัวด้วยวิธีการอื่น เช่นปรึกษาเพื่อนฝูงเป็นต้น

๖. (เย็น) ชา

เย็นชากับลูกค้า ลูกค้าหลุดได้ เย็นชากับลูกน้อง ลูกน้องก็หนี เย็นชากับเจ้านายก็อาจตกงาน

ทางแก้ รักษาน้ำใจเพื่อนๆในที่ทำงาน จะทำให้หลายสิบชั่วโมงต่อสัปดาห์ในที่ทำงานเป็นสวรรค์ ไม่ใช่นรก

๗. สีเสียด

ใช้วาจาเสียดสี เหยียดหยาม กระแทกกระทั้นคนรอบตัวเพื่อความสะใจ ต่อหน้าลูกค้าเอ่ย "ครับๆ ค่ะๆ" ลับหลังลูกค้าด่าว่าโง่

ทางแก้ ใช้คำพูดในเชิงลบไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาใดๆทั้งสิ้น ตรงกันข้ามจะทำให้ผู้พูดลดคุณค่าและความน่าเชื่อถือลงลองมองด้านดีของคนอื่นบ้าง

๘. กระทืบยอด

เป็นยอดในการย่ำคนอื่น เป็นเยี่ยมในการไต่ขึ้นที่สูงโดยเหยียบหัวเพื่อนร่วมงาน

ทางแก้ ไต่ขึ้นที่สูงไปตามพัฒนาการของตนเองจะเป็นฐานที่แข็งแรงที่สุด

๙. มะขวิด

ไล่ขวิดคนไปทั่ว ยุ่งเรื่องชาวบ้านโดยไม่ทำงานของตัวเอง

ทางแก้ กลับไปทำงาน เพราะเวลาวัดผลงานในตอนท้าย ไม่ได้วัดกันที่ความคมของเขี้ยว เขา หรือ งา

๑๐. ยอ

ยกยอเจ้านายตลอดเวลา เสนอหน้าหลังเวลางาน

ทางแก้ ความก้าวหน้าจากการประจบเอาใจผู้ใหญ่ไม่ใช่รากฐานที่มั่นคงของชีวิตการทำงานในระยะยาว

๑๑. แมงลัก

ขโมย ไอเดีย ของคนอื่น แล้วยกว่าเป็นของตนเอง

ทางแก้ พัฒนาตนเองตลอดเวลา เรียนรู้จากความคิดของผู้อื่น แล้วนำไปแตกหน่อ ต่อยอด เป็นการเพิ่มคุณค่าให้ตัวเอง

๑๒. รางจืด

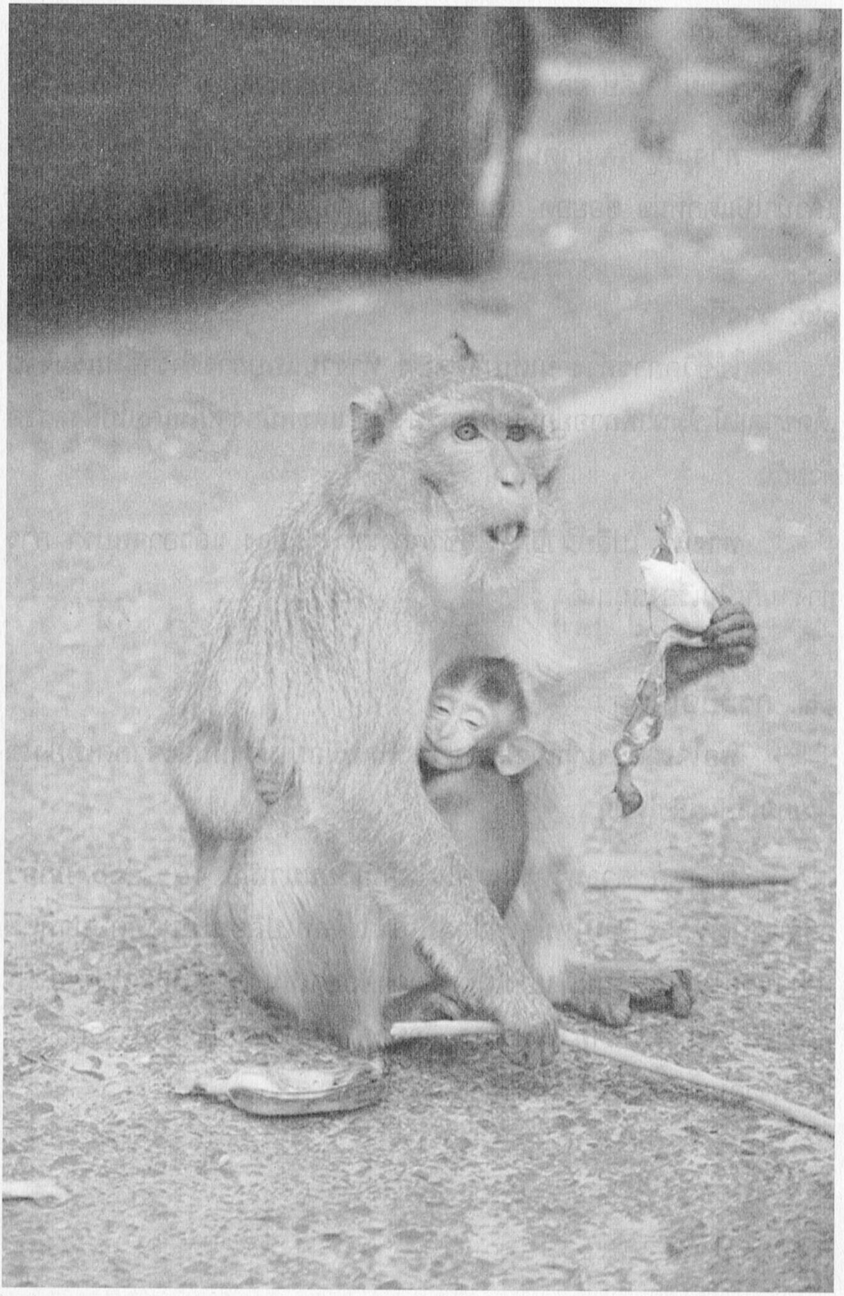
ใช้ชีวิตการทำงานแบบจืดสนิท ทำงานแบบกางตำรา ไม่เริ่มงานเด็ดขาดแม้เข้มนาฬิกาอยู่ก่อนเวลาเริ่มงาน และพนักงานไม่เคยไปสังสรรค์ด้วยกัน

ทางแก้ เปลี่ยนวิธีการใช้ชีวิตการทำงานบ้าง แล้วอาจพบว่า การทำงานก็เป็นเรื่องสนุกได้

๑๓. กระบือเจ็ดตัว

พอใจในความรู้ความสามารถที่ตนมีอยู่ไม่ว่ามันจะจำกัดเพียงใด ไม่ยอมเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

ทางแก้ ความรู้หรือเทคโนโลยีที่เรียนมาเมื่อ ๑๐ - ๒๐ ปีก่อน อาจแก้ปัญหารูปแบบใหม่ๆในปัจจุบันไม่ได้โลกเปลี่ยนไปนาทีต่อนาทีคนทำงานต้องปรับเปลี่ยนตัวเองให้ทัน ต้องศึกษาเพิ่ม อาจเป็นการเรียนวิชาที่เพิ่งเกิดใหม่ สัมมนาทางวิชาการ ศึกษาภาคค่ำ แทนที่จะหาประสบการณ์จากการกินเหล้าและเข้าผับอย่างเดียว



กระปุกใบที่ ๑๖

ความหมายของบ้านเลขที่

การดูเลขที่บ้าน

บ้านที่เราอยู่อาศัยทุกวันนั้นย่อมเกี่ยวพันกับชีวิตและจิตวิญญาณของเราโดยตรง แต่ยากอธิบายให้เป็นรูปธรรม คนจึงเชื่อว่าชีวิตที่รุ่งเรืองขึ้นอยู่กับชะตาบ้านและชะตาคน

ฝรั่งเองก็เชื่อถือกันนักในเรื่องของตัวเลขกับบ้าน

ไทยเรามีการพยากรณ์โชคชะตาคน โดยให้หลักเลขศาสตร์มาตรวจสอบดูเลขที่บ้าน อันเป็นอิทธิพลเลขดาวพระเคราะห์ว่าจะส่งอิทธิพลให้คุณให้โทษแก่คนให้บ้านอย่างไรบ้าง

การดูบ้านเลขที่ดูได้หลายวิธี ดังนี้

๑. ดูโดยบวกเลขทั้งหมด และดูจากผลลัพธ์ที่ได้ ผลลัพธ์ก็ต้องบวกให้ได้เลขตัวเดียว เช่น บ้านเลขที่ ๑/๖๔

๑ + ๖ + ๔ = ๑๑

๑ + ๑ = ๒

บ้านนี้ได้อิทธิพลเลข ๒

ให้ดูคำทำนายที่เลข ๒

บ้านเลขที่ ๑

บ้านนี้สวย สง่า โอ่อ่า ภูมิฐาน ตกแต่งอย่างโก้ดูโดดเด่นสว่างไสว คนในบ้านก็ดูดีมีสง่าราศี มีอำนาจบารมี คนบ้านนี้รักเกียรติ รักศักดิ์ศรี หน้าใหญ่ใจดี ทะเยอทะยาน ไม่ค่อยจะชอบอยู่นิ่งเฉย มักมีการเดินทางใกล้ไกลเสมอ คนที่มาเยือนบ้านนี้จะมีแต่ความนับถือ เกรงใจ

บ้านเลขที่ ๒

บ้านนี้ตกแต่งสวยงาม เป็นบ้านเพ้อฝัน มักมีแหล่งน้ำในบ้านหรือใกล้บ้าน คนในบ้านมักเป็นผู้หญิงหรือนิสัยคล้ายผู้หญิง อารมณ์อ่อนไหวง่าย มีจริต เจ้าเสน่ห์ ตัดสินใจไม่เด็ดขาด แต่เก่งงาน เก่งจัดการ บ้านนี้ให้ความเย็นสบายทำอะไรไม่รุ่มร้อน

บ้านเลขที่ ๓

บ้านนี้แข็งแรงเหมือนคนในบ้าน มักมีของแหลมๆ หรือแท่งเหลี่ยมหน้าบ้าน คนในบ้านจริงจังจริงใจไม่หวานแหวว คนในบ้านกล้าหาญแกร่งกร้าว ไม่ยอมใคร ใจร้อนวู่วาม แต่คนอดทนและเด็ดเดี่ยว บ้านนี้อยู่มักต้องมีอะไรทำอยู่เสมอ กระฉับกระเฉง รุ่มร้อน ไม่เฉื่อยเนือย แต่คนในบ้านจะขัดแย้งง่าย เพราะแข็งไม่นุ่มนวลนัก

บ้านเลขที่ ๔

บ้านนี้ให้คุณด้านการพูดการเขียน การติดต่อสื่อสาร คนในบ้านมักต้องพบปะคนผู้คนอยู่เสมอ บ้านนี้จัดแต่งดีโล่งๆ สบายๆ คนบ้านนี้สมองดี วาจาเลิศ มีหลักการเด่น

บ้านเลขที่ ๕

บ้านนี้เป็นบ้านแห่งความรอบรู้ น่าเชื่อถือ คนในบ้านก็ใฝ่รู้เป็นที่ยอมรับนับถือ ในบ้านมีหนังสือเยอะ ข้อมูลเพียบ มักต้องให้คำปรึกษาแนะนำคนอื่นเสมอ บ้านนี้จัดแต่งดี สุขสบายไม่อึดอัด

บ้านเลขที่ ๖

บ้านนี้สวยงาม แต่งเก๋ ของใช้เพียบ มักมีปาร์ตี้บ่อย เพื่อนฝูงมาเยี่ยมบ่อยๆ เป็นบ้านโชคลาภ บ้านความรัก คนในบ้านอารมณ์สุนทรีย์ รักสวยรักงาม ใช้เงินเก่ง เป็นบ้านให้ความสุขความสำเร็จดี

บ้านเลขที่ ๗

บ้านนี้ต้นไม้เยอะ หรือมีสิ่งของทำด้วยไม้หรือดินเผา คนในบ้านเอาจริงเอาจังไม่ชอบเลื่อนลอยไร้สาร ชอบทำงาน หัวก้าวหน้า เด็ดเดี่ยวดื้อดึง คนบ้านนี้มักต้องเดินทาง มักเครียดง่าย แต่มีความสำเร็จก้าวหน้าดีแม้จะเหนื่อยสักหน่อย

บ้านเลขที่ ๘

บ้านนี้ค่อนข้างรกๆ จัดแต่งไม่ลงตัว บรรยากาศอึมครึม ไม่โปร่งโล่งสว่างไสว คนในบ้านชอบกินชอบเที่ยว เจ้าสำราญ ใจนักเลง กล้าได้กล้าเสียฉลาด เจ้าความคิด มีคนหลายแบบหลายวงการไปมาหาสู่

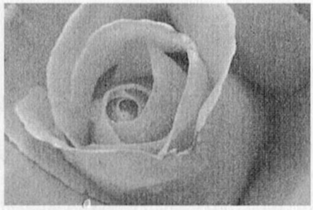
บ้านเลขที่ ๙

บ้านนี้บรรยากาศขรึมขลังเงียบเชียบ คนในชอบอยู่สงบสันโดษไม่ชอบอึกทึก คนบ้านนี้ทำบุญบ่อย ชอบของเก่า บ้านนี้มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ปกป้องคุ้มครอง มักเกี่ยวข้องกับต่างประเทศหรือศาสตร์ที่ต้องค้นคว้า

กระปุกใบที่ ๑๗

ต้นไม้ - ดอกไม้ประจำวันเกิด

เกิดวันอาทิตย์



ต้นไม้ประจำวันเกิด

คือ เป็นต้นพวงแสด ต้นพุทธรักษา ต้นธรรมรักษา และต้นเยอร์บีร่าที่มีดอกสีส้ม

ดอกไม้ประจำวันเกิด

คือ เป็นดอกกุหลาบสีส้ม จะถูกโฉลกกับเธอที่เกิดวันอาทิตย์

คนเกิดวันนี้มีนิสัยทะเยอทะยานและกระตือรือร้น เธอและดอกไม้มีความหมายถึงความฝันอันยิ่งใหญ่ ดอกไม้อีกชนิดสำหรับผู้เกิดวันนี้คือ ดอกทานตะวัน อันเป็นสัญลักษณ์คู่กับพระอาทิตย์เสมอ บอกถึงตัวเธอที่เชื่อมั่น หัวสูงถือตัวและหยิ่งในศักดิ์ศรีด้วย

เกิดวันจันทร์



ต้นไม้ประจำวันเกิด

คือ ต้นมะลิ ต้นแก้ว ต้นพุด ต้นจำปี ยิ่งถ้าปลูกแล้วออกดอกหอมจะยิ่งโชคดี

ดอกไม้ประจำวันเกิด

คือดอกมะลิขาวสะอาด หมายถึงตัวเธอที่มีความนุ่มนวลอ่อนโยนเรียบร้อย ส่วนดอกไม้อีกชนิดคือ ดอกกุหลาบขาว หมายถึงความรักที่อ่อนโยนและไม่ต้องการสิ่งใดตอบแทนเพราะคนวันจันทร์มักอ่อนไหวง่าย โรแมนติกและช่างฝัน

เกิดวันอังคาร



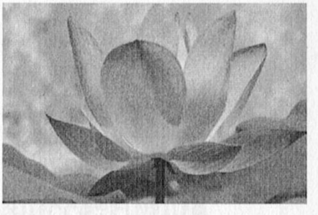
ต้นไม้ประจำวันเกิด

คือ ต้นชัยพฤกษ์ ต้นชมพูพันธุ์ทิพย์ ต้นยี่โถ ออกดอกสีชมพู ต้นเข็มออกดอกสีชมพู ถ้าต้นไม้ของเธอออกดอกมากๆ บอกได้ว่าเธอกำลังมีความสุข

ดอกไม้ประจำวันเกิด

คือ ดอกกล้วยไม้ โดยเฉพาะที่ออกดอกสีชมพู เพราะมีความหมายถึงความรักที่ร้อนรุ่ม หวือหวา วูบวาบตามอารมณ์ของคนที่เกิดวันนี้

เกิดวันพุธ



ต้นไม้ประจำวันเกิด

คือ ต้นกระดังงา ต้นสนฉัตร ดังนั้น เธอควรปลูกต้นไม้เยอะๆ ถึงจะโชคดี ต้นไม้เหล่านั้นจะช่วยปกป้องคุ้มครองเธอได้

ดอกไม้ประจำวันเกิด

คือ ดอกบัว หมายถึง จิตใจอันสงบ เพราะคนที่เกิดวันพุธมักชอบเป็นนักการทูตและรักสันติภาพ ซึ่งคนที่เกิดวันพุธมักจะเป็นนักคำนวณ (เงิน) สีเหลืองอร่ามราวกับทองของดอกไม้ชนิดนี้ หมายถึงรักของเธอต้องมาพร้อมเงิน

เกิดวันพฤหัสบดี



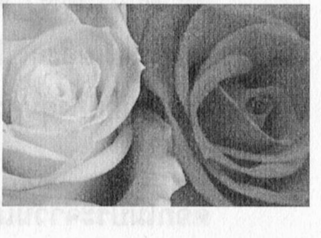
ต้นไม้ประจำวันเกิด

คือ ต้นโสน ต้นราชพฤกษ์ และต้นบานบุรี หากมีต้นไม้เหล่านี้อยู่ในบ้านจะช่วยคุ้มครองดูแลเธอ

ดอกไม้ประจำวันเกิด

คือ ดอกกุหลาบสีเหลือง หมายถึงการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความรัก รักซ้อนซ่อนใจ เพราะคนที่เกิดวันนี้เป็นคนรักง่ายหน่ายเร็ว เจ้าชู้เล็กๆ ดอกไม้อีกชนิดหนึ่งคือดอกคาร์เนชั่นสีชมพู หมายถึงรักของเธอที่อ่อนโยนและอ่อนหวาน เธอที่เกิดวันนี้จริงๆ แล้วเป็นคนสุภาพอ่อนโยนและมีอารมณ์ขันน่ารักเหมือนดอกไม้ของเธอนั่นแหละ

เกิดวันศุกร์



ต้นไม้ประจำวันเกิด

คือ ต้นพยับหมอก ต้นแส ต้นอัญชัญ

ดอกไม้ประจำวันเกิด

คือ กุหลาบทุกสี เพราะคนที่เกิดวันศุกร์มักเป็นนักรักที่ยิ่งใหญ่ มีเสน่ห์ล้นเหลือ หรือจะเป็นดอกไม้เจ้าเสน่ห์ที่มีความหมายหวานแหววแบบดอกไวโอเลตว่า "ฉันรักเธอแล้ว หากรักฉันก็บอกกันบ้างนะ" คนเกิดวันศุกร์บางอารมณ์ก็โลเล จึงได้ดอกลาเวนเดอร์ที่มีความหมายถึงรักที่สับสน ไม่แน่นอนไปครองอีกดอกหนึ่ง



เกิดวันเสาร์

ต้นไม้ประจำวันเกิด

คือ ต้นกัลปังหา ต้นพวงคราม ต้นอินทนิล

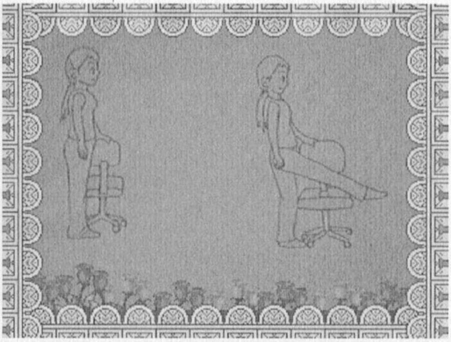
ดอกไม้ประจำวันเกิด

คือ ดอกลิลลี่ อันหมายถึงรักครั้งแรก รักที่บริสุทธิ์เพราะคนที่เกิดวันเสาร์เป็นคนจริงจังและซีเรียส จึงรักใครยากหน่อย ทว่าดอกลิลี่เป็นดอกที่กระทบใจคนขี้เหงาวันเสาร์ได้ดีทีเดียว



กระปุกใบที่ ๑๗

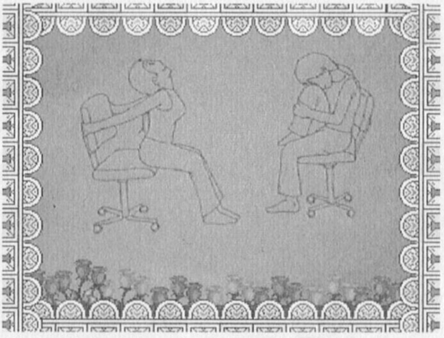
โยคะในที่ทำงาน



รูปที่ ๑

รูปที่ ๑ คลายอาการตึงเมื่อยที่ขา

จับเก้าอี้ หายใจเข้าโดยให้ยกเหยียดขาข้างหนึ่งไปข้างหน้า ให้ขาตรง กระดกปลายเท้าเอาไว้ คงทำไว้นับในใจ ๑ ๒ ๓ หายใจออกวางเท้าลง ทำสลับกับขาอีกข้างหนึ่ง ปฏิบัติเช่นนี้ข้างละ ๘ - ๑๐ ครั้ง ในขณะที่ฝึก



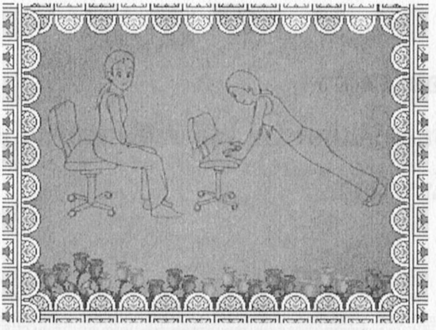
รูปที่ ๒ รูปที่ ๓

รูปที่ ๒ คลายอาการเมื่อยไหล่

นั่งบนเก้าอี้ครึ่งหนึ่งของเบาะเอื้อมมือไปด้านหลังจับพนักเก้าอี้ หายใจเข้าแล้วแอ่นอกให้เต็มที่คงท่าไว้หายใจออกคลายท่า

รูปที่ ๓ สำหรับท่านที่ปวดเมื่อยคอ หลังส่วนบน

นั่งบนเก้าอี้เท้าวางราบกับพื้นหายใจเข้ายกขาขวาขึ้นมาชิดหน้าอก หายใจออกวางเข่าขวาลงทำซ้ำเช่นนี้กับขาซ้ายจากนั้นวางเท้าทั้งสองราบกับพื้น หายใจเข้า แล้วแหงนหน้ามองเพดานหายใจออกกลับที่ ทำซ้ำ



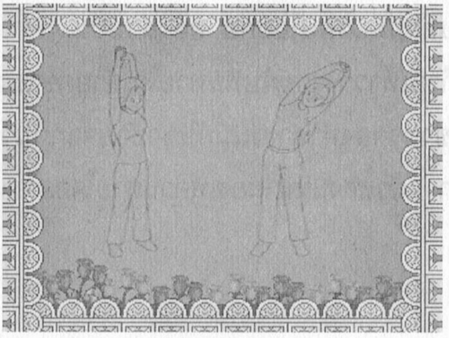
รูปที่ ๔ รูปที่ ๕

รูปที่ ๔ สำหรับคนปวดเอว

นั่งเก้าอี้เพียงครึ่งเบาะที่นั่งวางเท้าราบกับพื้น หายใจเข้าบิดกายมาทางซ้าย หายใจออกคลายท่า ทำซ้ำด้วยการบิดกายมาทางขวา

รูปที่ ๕ บรรเทาอาการเมื่อยหลัง

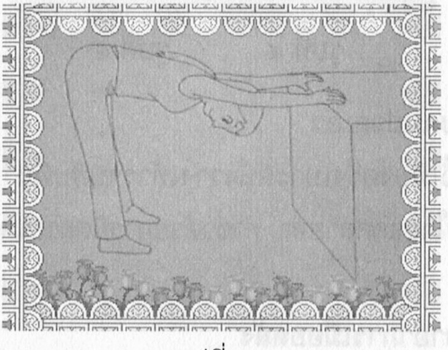
ยืนตรงก้มตัวไปที่เบาะเก้าอี้ แล้วใช้มือทั้งสองข้างจับให้มั่นคงโดยให้ความกว้างของมือห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ ถอยตัวออกไปโดยยืดขาไปทางหลัง จากนั้นแหงนหน้า แล้วคงท่าไว้ขณะคงท่าไว้นั้นเอวและลำตัวจะแอ่นตามไปด้วย คลายท่าด้วยการก้มศีรษะลง



รูปที่ ๖

รูปที่ ๖ คลายเมื่อย ลดเอว

ประสานมือยืดขึ้นเอียงซ้าย ให้ลำตัวตึง คงท่าไว้ แล้วกลับมาตั้งตรง จากนั้นทำซ้ำเอียงไปทางขวา



รูปที่ ๗

รูปที่ ๗ ลดอาการตึงที่ไหล่

ยืนห่างจากโต๊ะ แล้วยืนแยกเท้าความกว้างประมาณ ๑ ช่วงไหล่ จากนั้นก้มตัวลง ยืดมือไปจับที่โต๊ะที่ทำงาน นับในใจ ๑ - ๕ คลายท่าแล้วทำใหม่ ไม่เหมาะกับคนเป็นความดันโลหิตสูง

กระปุกใบที่ ๑๗

กลอนธรรมะ

บทกลอนของท่าน

พุทธทาส อินฺทปัญฺโญ

"...เมื่อประสบความสำเร็จ
สิ่งแรกก็คือดีใจ จนลืมตัว และโง่ลงไปบางอย่าง
สำหรับจะประมาท หรือสะเพร่าในอนาคต
ความสำเร็จ เป็นครูที่ดีน้อยกว่า ความไม่สำเร็จ
ความไม่สำเร็จ แต่มีเสน่ห์จนคนทั่วไป เกลียดความไม่สำเร็จ

เมื่อไม่ประสบความสำเร็จ
เราจะได้อะไร ที่มีค่ามากกว่า เมื่อประสบความสำเร็จไปเสียอีก
ถ้าเป็นจิตนิยม แต่เราไม่รู้-ไม่รู้สึก ถือเอาไม่ได้
แต่คนทั่วไป มองมันในแง่ลง เห็นเป็นความเสียหาย
และเกิดทุกข์ใหม่เพิ่มขึ้นอีก เป็นโชคร้ายไปเสียโน่น

ถ้าต้อนรับความไม่สำเร็จ อย่างถูกต้อง
มันจะมอบความรู้ ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ถึงที่สุดในกาลข้างหน้า
จนกลายเป็นผู้ทำอะไร สำเร็จไปหมด..."

นัยอันลึกล้ำของคำว่า "ขอบคุณ"

บทกลอนจากท่าน ว.วชิรเมธี

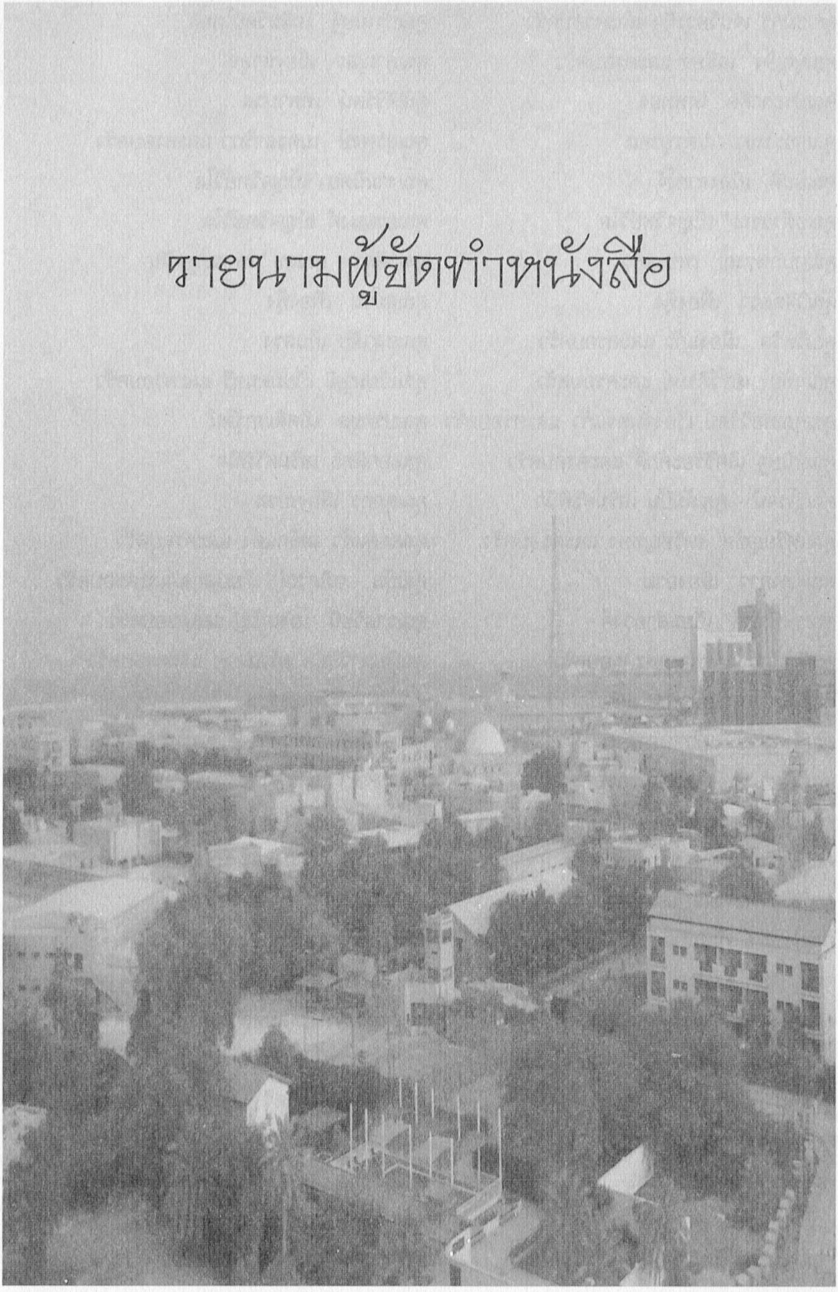
ขอบคุณความไม่มี ที่ทำให้รู้วิธีลุกขึ้นสู้
ขอบคุณความยากจน ที่ทำให้เป็นคนมุมานะ
ขอบคุณความล้มเหลว ที่ทำให้เกิดความเชี่ยวชาญ
ขอบคุณความผิดพลาด ที่ทำให้ฉลาดยิ่งกว่าเดิม
ขอบคุณความริษยา ที่ทำให้กล้าสร้างสรรค์สิ่งใหม่
ขอบคุณคำวิพากษ์วิจารณ์ ที่ทำให้ผลิบานอย่างไร้ข้อตำหนิ
ขอบคุณความไม่รู้ ที่ทำให้รู้จักครูชื่อประสบการณ์
ขอบคุณความผิดหวัง ที่ทำให้ตั้งสติเพื่อลุกขึ้นมาใหม่
ขอบคุณศัตรูที่แกร่งกล้า ที่ทำให้รู้ว่าเรายังไม่ใช่มืออาชีพ
ขอบคุณมหกรรมคอร์รัปชั่น ที่ทำให้เราอยากสร้างสรรค์การเมืองไทย
ขอบคุณความป่วยไข้ ที่ทำให้เราตั้งใจดูแลสุขภาพ
ขอบคุณความทุกข์ ที่ทำให้รู้ว่าความสุขมีค่าแค่ไหน
ขอบคุณความพลัดพราก ที่ทำให้เราสละจากความยึดติดถือมั่น
ขอบคุณเพลิงกิเลส ที่ทำให้เรามีเหตุอยากถึงพระนิพพาน
ขอบคุณความตาย ที่ทำให้ฉากสุดท้ายของชีวิตสมบูรณ์แบบ

มองแต่แง่ดีเถิด

เขามีส่วน เลวบ้าง ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา ส่วนที่ดี เขามีอยู่
เป็นประโยชน์ โลกบ้าง ยังน่าดู
ส่วนที่ชั่ว อย่าไปรู้ ของเขาเลย

จะหาคน มีดี โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว ค้นหา สหายเอ๋ย
เหมือนเที่ยวหา หนวดเต่า ตายเปล่าเลย
ฝึกให้เคย มองแต่ดี มีคุณจริงฯ

รายนามผู้จัดทำหนังสือ



คุณธมกร เจนวิศวะกิจ และครอบครัว
คุณบุญยิ่ง เฉลียว และครอบครัว
คุณประกาศิต เทพทอง
คุณสุวรรณา เนตรบูรณะ
คุณยินดี เนื่องจากโจ้
คุณอติวรรณ เบ็ญจวิทย์วิไล
คุณกนกพรรณ เพชรแก้ว
คุณวิจิตตรา เฟื่องฟุ้ง
คุณวิทวัส เมืองแก้ว และครอบครัว
คุณฤทัย เยาว์ภิรมย์ และครอบครัว
คุณคุณพ่อวิรัตน์ เรืองจันทร์แก้ว และครอบครัว
คุณขนิษฐ เลิศวิริยะศักดิ์ และครอบครัว
คุณวิโรจน์ - คุณส้มปิ่น เสริมศรีพินิจ
คุณเหรียญชัย เหรียญทอง และครอบครัว
คุณแสงดาว เอี้ยงอ่วม
คุณธนพิรุฬห์ เอี่ยมสำอางค์
คุณศิริรัตน์ แก้วคำ และครอบครัว
คุณนิธิศ - คุณอุมาพร แก้วน้อย
คุณรังสรรค์ แก้วหนองสังข์
คุณวนิดา แจ้งจิตร และครอบครัว
คุณเซียะเตียง แซ่แต้
คุณณัฐริน แซ่ตั้น และครอบครัว
คุณวินัย แพงศรี และครอบครัว
คุณปราณีย์ แสนกุล
คุณสุภาพร แสนกุล
คุณทองนาค - คุณลัดดา แสวงดี
คุณเปลี่ยน โชติสรง
คุณเกียรติยศ โปสินธุ์
คุณสุภัทรา โสตถิโสภณ
คุณอมรรัตน์ ใจนางงาม
คุณนิด ใช่อะ
คุณสมชาย ไกรวิจิตร
คุณปรเมษฐ์ เฉลิมรัตนโกมล
คุณภาณุสร เชี่ยงหวอง
คุณศิริรัตน์ เทพานวล
คุณสุรพงษ์ เนตรสาริกา และครอบครัว
คุณงามนิตย เบ็ญจวิทย์วิไล
คุณอรอนงค์ เบ็ญจวิทย์วิไล
คุณรติกร - คุณฤชุ เพชระบูรณิน
คุณสมาน เฟื่องฟุ้ง
คุณชลาลัย เย็นสรง
คุณเยี่ยมวุฒิ เยี่ยมดนตรี และครอบครัว
คุณปรกชล เลิศดิเรกรัตน์
คุณเอกสิทธิ์ เสริมศรีพินิจ
คุณศุภกร เสียงเปรม
คุณเกตุแก้ว เหล็กแดง และครอบครัว
คุณบุ๊น - อภิภรณ์ เอียบสกุล และครอบครัว
คุณวาลวีชนี เฮงเจริญ และครอบครัว
คุณจินดาวัลย์ แก้วฉลวย และครอบครัว
คุณตา แก้วบุญธรรม
คุณทวีศักดิ์ แก้วหาวงค์ และครอบครัว
คุณสุชาดา แจ่มสว่าง
คุณยุ่งคิ้ม แซ่โล้ว
คุณเลี่ยงฮี แซ่ลิ้ม และ นางเซี่ยมจวง แซ่โกว
คุณนวิพัน และครอบครัว
คุณลำดวน แสนกุล
คุณจริยา แสนสุข
คุณมาลัยพร แหลมหลาว และครอบครัว
คุณปราการ - ด.ช. ธนการ โตศาสตร์
คุณพีรศักดิ์ โพธิ์ศรี - คุณนวลจิต ถาวร
คุณน้ำฝน โอวศิริกุล
คุณปิยะพร ใจอาษา และครอบครัว
คุณกุลธิดา ไกยสิทธิ์ และครอบครัว
คุณสมชาย ไกลวิจิตร และครอบครัว

คุณระห้อย ไชยโย	คุณศรณ์วสิษฐ์ ไชยกุฉิม
คุณพรทิพย์ ไชยมูล	คุณพวงทิพย์ ไชยรัตน์
คุณสมชาย ไตรเดชานันท์ และครอบครัว	คุณธีระ ไวยวุฒิ และครอบครัว ไวยวุฒิ
คุณธีรพร กระจ่างศรี	คุณวรายุส กระจ่างศรี
คุณชวน กฤษณะภูติ	คุณนฤมล กฤษณะภูติ
คุณสานิตย์ กฤษณะภูติ	คุณสุนิสา กฤษณะภูติ
คุณวิภรณ์รัตน์ กลางบุรัมย์ชากร	คุณนภัสสร กวางคีรี
คุณรัตนาภรณ์ ก้อนสมบัติ	คุณเจริญ กิ่งโคกกรวด และครอบครัว
คุณสมชัย กิจชัยวัฒนกุล และภรรยา	คุณรัฐกิตติ์ กิตตน์อารัทธ์ และ รินา ภัทรมานนท์
คุณเกรียงศักดิ์ - คุณประทุมพร กิมเลี้ยง	คุณศักดิ์สิทธิ์ กุลวงษ์ และครอบครัว
คุณประเสริฐ - คุณสุภาวดี ขันทองดี	คุณวิศวะ - คุณชูใจ ขันทองดี
คุณสิรภพ ขันทองดี	คุณสุวิชา - คุณระวิวรรณ ขันทองดี
คุณอุ๋ย ครอบครัวโชติจิรัฐ	คุณปรกชล คาร์เล
คุณปิยะกาญจน์ งามโชคชัยเจริญ	คุณสมชาย ง้าวสุวรรณ และครอบครัว
คุณปวีณา จรูญพันธุ์ และครอบครัว	คุณวินิจ จังโสและครอบครัว
คุณลี่เง็ก จันทชีวกุล และครอบครัว	คุณหนูแดง จันทร์โนราช
คุณมงคล-คุณเกศรา จันทร์ประพาฬและครอบครัว	คุณชะอ้อน จันทร์อิน
คุณอานนท์ จำเนียรสุข	คุณกัญญา จำปาเงิน
คุณจริยา จำปาเงิน	คุณจารุวรรณ จำปาเงิน
คุณพิชามญช์ จำปาเงิน	คุณสุเมธ จำปาเงิน
คุณศารินี จิตต์เที่ยง	คุณเทวัญ จิตต์เที่ยง
คุณเตชิดา จิตต์เที่ยง	คุณชาลิสา จิตต์เที่ยง
คุณจำนอง คาระวะชนะภัย	คุณพงษ์ศักดิ์ จิตตยานนท์
คุณวิไล จิรรุ่งเรืองชัย	คุณกิตติศักดิ์ จิรสัตย์สุนทร
คุณกิตติศัพท์ จิรสัตย์สุนทร	คุณจินดา จิรสัตย์สุนทร
คุณวสันต์ จิรสัตย์สุนทร	คุณสมศักดิ์ - คุณพวงแก้ว จิรสัตย์สุนทร
คุณชัยเลิศ จิวางกูร	คุณชิษณุพงศ์-คุณสุภาวดี จึงเรืองสิทธิ์ และครอบครัว
คุณวลัยลักษณ์ จึงวัฒนาสมสุข และครอบครัว	คุณอรินดา จุฑาเวฬุ และครอบครัว
คุณสมใจ ชัยชวลิต	คุณสำรอง ชินรัตน์
คุณลักษณา ชินสกุล	คุณสุชาติ ชินสกุล
คุณพัชราภรณ์ ชูโลก และครอบครัว	คุณพิมพ์นารา ซื่อสัตย์กุล
คุณณัฐพงศ์ ญัติมิ และครอบครัว	คุณกุลรภัส ผกาหอม และครอบครัว

คุณปภังกร ฐานวิมุตติ

คุณพวง ดวงพล และครอบครัว

คุณศุภิดา ดุสิตชุติภัทร

คุณไพโรจน์ ตั้งไว้ และครอบครัว

คุณอรสุมา ถวิลไพบูลย์

คุณชนมกันต์ ถวิลไพบูลย์

คุณกิตติพงษ์ ทศโมรา และครอบครัว

คุณธวัชชัย ทองชั่ง

คุณพ่อเนียม-คุณแม่ทองสืบ-นางสาวใจหนึ่ง ทองนาค

คุณระพีพรรณ ทอดทอง และครอบครัว

คุณปิยาภรณ์ ทับคง

คุณกัญจนา ทาเกตุ

คุณอุดม ทาเกตุ

คุณณัฏฐ์ดนัย - เด็กชายธนวัฒน์ ทิมรื่น

คุณพนิตนาฏ ธรรมเจริญ

คุณกฤษวรรธก์ ธรรมวงศ์ และครอบครัว

คุณเสาวลักษณ์ นครอินทร์และครอบครัว

คุณจงกล นันทะคา

คุณสันชัย นุ่มนวล

คุณสุชญา บันลือธัญลักษณ์

คุณคฑาวุธ บัวขัน

คุณกฤติกา บุญเกตุและครอบครัว

คุณเปรมวดี บุญญิกา

คุณพจศภร บุญญิกา

คุณกลวัชร บุญทรัพย์

คุณบุญเอื้อ บุญทรัพย์

คุณวิไลวรรณ บุญทรัพย์

คุณฉลาด บุญนะ และครอบครัว

คุณศิริพร - คุณฉัตรชัย บุญส่ง

คุณสุณิสา ประภาทรงสิทธิ์

คุณวัลลภ ปราบหนองบัว

คุณชญภสา ปรุพห์สุข

คุณประพจน์ ฐิติโชติสกุล และครอบครัว

คุณนันทนา ดำรงกุลกำจร

คุณแสงอรุณ ตวงเศรษฐวุฒิ และครอบครัว

คุณณรงค์ศักดิ์ - คุณวันทนา ติยะสกุลพร

คุณวินิจ ถวิลไพบูลย์

คุณฌุกานดา ทวีตรีคุณา

คุณหนึ่งฤทัย และเด็กชายวิภาส ทองแสนขัน

คุณสุพรรณี ทองดำ

คุณกนกศรี ทองย้อย

คุณวิจักษ์ ทะนุตัน

คุณชญาภา ทาเกตุ

คุณวสันต์ ทาเกตุ

คุณเอกติศักดิ์ ทินวงศ์และครอบครัว

คุณศุภกร ธนสิทธิบูรณ์

คุณพัชชา ธรรมจง

คุณปรียธิดา ธรรมสิทธิ์ และครอบครัว

คุณรัฐนินทร์ นวลศิริ และครอบครัว

คุณสมรเดช นาคสมบุญ และครอบครัว

คุณสุวรรณ - คุณโสฬส บรรจงเพียร

คุณสุภาพ บันลือธัญลักษณ์

คุณวาสนา บัวอุไร

คุณณฤทธ์ - นันทิชา บุญเลิศ

คุณกนกภรณ์ บุญญิกา

คุณอินทิรา บุญญิกา

คุณธนภัทร์ บุญทรัพย์

คุณประเมิน บุญทรัพย์

คุณสมจิต บุญทรัพย์

คุณปิยวรรณ บุญประสพและครอบครัว

คุณเอกวุฒิ ประทุมตา และครอบครัว

คุณชัยเนตร ประสาร

คุณศิริพร ปริชาตินนท์

คุณทักษภร ปรุพห์สุข

คุณปาณญาดา ปรุษห์สุข	คุณปูชิตา ปรุษห์สุข
คุณบังอร ปัญญาสัทโท และครอบครัว	คุณต้นดิกร ผลทอง
คุณสิริลักษณ์ พฤกษ์วิมลพันธ์	คุณกสิกิจ พ่วงภิญโญ
คุณฐิติรัตน์ พัฒนศรีศักดา	คุณณรงค์ชัย - คุณจินตนา พัฒนศรีศักดา
คุณทัชชา พัฒนศรีศักดา	คุณฮั้งเว้ง - คุณเล็ก พัฒนศรีศักดา
คุณไพรัตน์ สิงค์หะ	คุณนันทนา พัฒนศรีศักดา
คุณอรพิน - คุณสุเทพ พันธ์จินดา	คุณถนอมศรี พิพัฒน์พงษ์กุล และครอบครัว
คุณรุ่งวิรัติ พิรุณรัตน์	คุณเพลินจิตร พุ่มบางป่า
คุณอนันต์ พูมเมืองปัก	คุณวรรธชนก พูลเพิ่มทรัพย์
คุณณัชนรีภัค ภู่พงษ์พันธ์ และครอบครัว	คุณบุญญาณีย์ มงคล
คุณมัทณา มณียศ	คุณสุนันท์ มณียศ
คุณอนรรฆ ม่วงมี	คุณธีระศักดิ์ มุสิกาวาน
คุณวีรพงศ์ ยมาพัฒน์ และครอบครัว	คุณรสรินทร์ ยอดสุรินทร์ และครอบครัว
คุณวรชาติ ยิ่งสุมล	คุณมนบ ยิ้มงาม
คุณมานะ- คุณฉวีวรรณ ยิ้มงาม	คุณสุมิทธิ์ ยิ้มงาม
คุณเกตุ - คุณทองย้อย รอดไพบูลย์	คุณพิลาสินี รัตตะรังสี และครอบครัว
คุณจิโรจ รัตนบุรี และครอบครัว	คุณวรางคณา โชติช่วง
คุณชัยรัตน์ รัตนสุภากร	คุณพิชญา รัตนสุภากร
คุณลิลลี่ รัตนสุภากร	คุณวัชร รัตนสุภากร
คุณสุมลรัตน์ รัตนสุภากร	คุณสุวรรณา รัตนสุภากร
คุณอัญมณี รัตนสุภากร	คุณเกวิน รัสเซลส์ คาร์เล
คุณพจมาน ริตแตง และครอบครัว	คุณพิมานจันทน์ รุ่งโรจน์
คุณยุทธพล รุ่งโรจน์ธีระ	คุณชญาดา ชุมสาย ณ อยุธยา
คุณนภดล รุ่งสว่าง	คุณกรรณิกา รุจิรวณิชเทพ
คุณสวน ฤทธิบรรเจิด	คุณบุญเลิศ ลิ้นทองคำ
คุณอรุชา ลิ่มสกุล	คุณฐาปนี วงศ์กาฬสินธุ์
คุณวิทยา-คุณกมลพร วงศ์กาฬสินธุ์	คุณสมศักดิ์ วงศ์จันทร์เสือ
คุณโกญจนาท วงศ์วาสนา	คุณพิชามญชุ์ วัฒนเจริญ และครอบครัว
คุณชัยณรงค์ วิถีธรรม	คุณจิราพร วิทยาบำรุง
คุณกรกฎ วีระนนท์	คุณสมพจน์ วุฒิบุญวัฒนา และครอบครัว
คุณชลิต-คุณอ้อยฉุน ศรีเกลื่อนกิจ	คุณธนพร ศรีเกลื่อนกิจ
คุณธนิศ ศรีเกลื่อนกิจ	คุณอภิญญา ศรีเกลื่อนกิจ

คุณอภิณห์พร ศรีเกลื่อนกิจ	คุณภัทรกร ศรีเกษ
คุณรุ่งนภา ศรีคง และครอบครัว	คุณสมลักษณ์ - คุณนงค์นุช ศรีนวล
คุณรจนา ศิริจันทร์	คุณชุดานิษฐ์ สกุลจี
คุณวารุณี สงวนสิทธ์	คุณเบญจมาศ สมประเสริฐ
คุณจันทิมา สมประเสริฐ	คุณบรรณากร สมประเสริฐ
คุณประธีพร สมประเสริฐ	คุณสุรสิทธิ์ สมประเสริฐ
คุณอินทิพร สมประเสริฐ	คุณเกษม สระภูมิ
คุณกริชภ์ฐเวศน์ สละทาน	คุณบุษทสร สละทาน
คุณปรเมศวร์ สละทาน	คุณปรัฏฏ์ธกร สละทาน
คุณณัชชา สัจจะโชคธรรม	คุณพ่อณรงค์ - คุณแม่วิจิตร สัจจะโชคธรรม
คุณก้องรัฐ สัตย์ซื่อ และครอบครัว	คุณก่อเกียรติ สิริวุฒิรักษ์
คุณอรรณพ สีหาสุข	คุณทองคำ สืบจันทร์
คุณเอกพงษ์ สุขโพธิ์เพ็ชร และครอบครัว	คุณศรีนวล สุขยิ่ง
คุณหัทยา สุขศิริ และครอบครัวสุขศิริ	คุณสุทธิชาติ สุธัมมา
คุณยุทธพงศ์ สุภัทรวงศ์	คุณสุพัตรา สุวรรณสิงห์
คุณคัมภีรภาพ หอมเจริญ	คุณรินทร์ หาญชัย
คุณพีระ หิรัญโรจน์	คุณเกศินี หิรัญศรี และครอบครัว
คุณเกศินี หิรัญศรี และครอบครัว	คุณณัชพัฌณ์ อธิธัญวิวัฒน์
คุณเล็ก - จำเนียร อภิวัฒโนดม และครอบครัว	คุณสรายุทธ์ อ่อนสอาด
คุณนงค์นภัส อัคพงพันธ์ และครอบครัว	คุณวันทนีย์ อัคพิน
คุณประพันธ์พงษ์ อานุภาพคงกระพัน	คุณจันทร์ลา อินต๊ะนา
คุณสรัญญาภรณ์ - คุณณัฐวุฒิ อินทพันธ์	คุณณัฐ อุตรพงศ์
คุณบุญเลิศ ลิ้นทองคำ	คุณรุ่งวิรัติ พิรุณรัตน์
คุณสมหมาย - คุณยุพา อุตสาหะ	คุณเอแคร์ล - คุณเอเคอร์
คุณภัณฑิรา ท้าวคำ (จินนี่)	คุณสุทัศน์
คุณหมู	คุณอี๊ด
ครอบครัว กิจดี และผองเพื่อน	ครอบครัวพูลศิริ
ครอบครัวพัฒนพิเชียร	ครอบครัวมากเมือง
ครอบครัวอินทนกูล	ครอบครัวกุลวิรัตน์
ครอบครัวโยธาทูน	ครอบครัวรุ่งเรืองศิริโชค
ชมรมพระอริยะรังสี	บริษัท พรี-โมชั่น จำกัด

รายนามคณะผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้ ขออุทิศบุญกุศลให้แก่

บรรพบุรุษ บิดา มารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ผู้มีพระคุณ ญาติสนิท
มิตรสหาย เจ้ากรรมนายเวร เจ้าเกณฑ์ชะตา เจ้าที่ เจ้าทาง แม่พระธรณี
ผีบ้าน ผีเรือน ที่ข้าพเจ้าอาศัยอยู่ สัมภเวสีทั้งหลาย
และสรรพสัตว์น้อยใหญ่ทั้งปวง
นายชัยรัตน์ รัตนบุรี, ครอบครัว คารวะชนะภัย,
ครอบครัว กระจาดแก้ว, ครอบครัว จิตต์เที่ยง,
นายสุวัฒน์ เบ็ญจวิทย์วิไล, คุณปู่ป้อง - คุณย่าบาง โชติสรง,
คุณตาหน่อ สุขยิ่ง, นางคำผัน สุขยิ่ง, คุณพ่อสร้อย ดวงพล
และญาติที่น้องที่ล่วงลับไปแล้วทุกคน,
คุณปู่วิชัย เอียบสกุล, นางหมาใหญ่ แซ่ภู่, นายฉิโถน แซ่ภู่

แผ่เมตตาให้แก่

บิดา มารดา ครู อาจารย์ ผู้มีพระคุณ ปู่ ย่า ตา ยาย หมู่มิตร ศัตรู
เจ้ากรรม นายเวร เทวดา
คณะผู้จัดทำหนังสือทุกท่านและครอบครัว
บริษัท Uhde Shedden (Thailand) Ltd.
เจ้าของข้อความต่างๆที่ข้าพเจ้าได้นำมาถ่ายทอดลงในหนังสือเล่มนี้





อนิจจาร่างกายของชายหญิง　　มีแต่สิ่งปฏิกูลอาดูรหลาย
เต็มไปด้วยมูตรคูถไม่เว้นวาย　　น่าเบื่อหน่ายรำคาญทุกกาลไป
ร่างกายนี้มีหนังหุ้มบังทั่ว　　โดยรอบตัวมีช่องดังปล่องไข่
สิ่งโสโครกมากมายจากภายใจ　　ให้หลั่งไหลซึมออกมานอกกาย
กายนี้เป็นแผลใหญ่จำไว้เถิด　　เป็นที่เกิดทุกข์ยากลำบากหลาย
แต่คนเขลาเฝ้าชมหลงงมงาย　　ว่าเฉิดฉายโสภาเที่ยงถาวร
อะยังโข เมกาโย โอ้กายนี้　　เป็นถิ่นที่เกิดอยู่แห่งหมู่หนอน
มีโรคาสารพัดคอยตัดรอน　　ให้เดือดร้อนเป็นประทำทุกข์ย่ำยี
ร่ายกายนี้ไม่นานนักจักผันแปร　　ถึงความแก่คร่ำคร่าสิ้นราศี
จักสิ้นลมล้มตาย วายชีวี　　กลายเป็นผีเน่าผุพังเหม็นจังเลย

กระบุ่งธรรม 2